# ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА




№2 (372) ЯНВАРЬ 2017




## ПИСЬМО В НОМЕР

# Дарите душевное тепло

Тепло домашнего очага и хотя бы один близкий человек рядом – без этого нам плохо, тоскливо. Не успеешь оглянуться – дети выросли и покинули родительское гнездо, ровесники ушли в мир иной... Вот уже и внуки подросли... А пожилой человек большую часть времени остается наедине со своими болезнями и грустными мыслями. Так быть не должно! Но мы ведь не думаем, когда растим их, что они всегда будут рядом. Мы отпускаем детей в большой мир, чтобы они могли увидеть его во всем многообразии и стали счастливыми. Конечно, хочется больше внимания, общения. Но это зависит от нас самих. Нельзя опускать руки. Вырастили детей, помогли им поднять внуков – прекрасно, только жизнь не закончилась. Чтобы молодым хотелось чаще возвращаться в родной дом, чтобы к вам приходили друзья и соседи, надо хранить тепло домашнего очага, а еще – искорку жизни в своей душе. Люди тянутся к тем, кому жить интересно. И болезни – не повод падать духом. У кого есть планы, важные дела, те стараются справляться с ними. Мне давно помогает в лечении любимая газета. Благодаря «Лечебным письмам» появились и новые друзья, которые всегда поддержат, дадут добрый совет. Так что никто из нас не одинок, мы нужны друг другу!

***Колобова М.В., г. Калуга***

## ЦИТАТА

***Как хорошо, когда мы в полном здравии! Тогда и жизнь в красивом цвете. Хочется любить, творить и радоваться.***

*Казимиров П.С., г. Санкт-Петербург*

## ТЕМЫ ДНЯ


- **Спасаемся от перепадов погоды**
- **Контрастная ходьба**
- **Хорошая растирка для суставов**
- **Диета против рака**
- **Чем сердце успокоить**



# ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ!

## ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Иногда болезни основательно выбивают нас из колеи. Но нет на свете ничего невозможного для человека, который любит жизнь, верит в лучшее и обладает силой воли. Это относится ко многим читателям нашей газеты.

Простуда и грипп, болезни суставов и пищеварительной системы, женские и мужские недуги – со всеми напастями мы можем справиться вместе. В «Копилке добрых советов» и других рубриках вы найдете большие подборки эффективных и доступных рецептов, проверенных читателями.

«Лечебные письма» никого не оставляют равнодушными. В газету пишут даже те, кому это делать физически трудно. «После двух инсультов временами дрожат руки, но я стараюсь их не опускать», – рассказывает Елена Васильевна Луценко из п. Ахтырский Краснодарского края. Ее письмо опубликовано в рубрике «Хороший пример». Очень часто отчаявшиеся больные спрашивают, можно ли восстановиться после такого тяжелого заболевания, как инсульт, и что надо делать. Прочитав письмо Елены Васильевны, вы поймете, что все на свете возможно. Конечно, в подобных ситуациях большое значение имеет помощь близких. Но даже если у больного человека нет родных, его всегда готовы поддержать друзья «Лечебных писем». Они дадут дельные советы, рецепты и никого не оставят в беде. Многие потом признаются, что болезни начали отступать благодаря моральной поддержке добрых людей. Поэтому пишите нам!

Наверняка вам тоже есть о чем рассказать. Вот как отзывается о любимой газете Петр Стефанович Казимиров из Санкт-Петербурга: «Эти письма дают глубочайшее понимание жизни. Они помогают справляться с трудностями и раскрывают сердца. Нам, читателям, есть чем поделиться». Поделитесь и вы своим жизненным опытом, рецептами лечения, хорошим настроением. Сотни тысяч людей будут вам благодарны!

***Редактор Ольга Петухова***

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **6 ФЕВРАЛЯ**

От всей души благодарна редакции за то, что в №20 за прошлый год напечатали мое письмо о помощи в лечении онкологического заболевания сына и инфаркта у меня. Огромное человеческое спасибо всем читателям, которые откликнулись на просьбу!

Не ожидала, что получу столько писем. Кто-то советовал использовать конкретные рецепты и читать молитвы, кто-то подсказывал, куда можно обратиться за помощью, а кто-то просто выражал сочувствие. Мое сердце переполняется радостью: у нас еще много неравнодушных людей, способных к состраданию, сочувствию.

Здоровье не позволяет мне ответить на каждое письмо. Извините за это. Но я прошу любимую газету напечатать благодарность всем откликнувшимся на нашу беду: Кирилловой Л.П. и Котиной Н.А. из Санкт-Петербурга, Аксенову В.Я. из Ялты, Бородачевой Л. из Свердловской области, Митиной В.А. из Тульской области, Кузнецовой Н.В., Королевой В.П. и Фенчевой О.В. из Москвы, Ивановой И.А. из Мурманска, Нагиной Г.З. из Нижнего Новгорода, Вашкевич О.А. из Минска, Пухальской Л.П. из Новороссийска, Варельджан З.М. из Сочи, Алехиной В.Ф. и Рыковой Л. из Ленинградской области, Лукьяновой Ф.М. из Казахстана, Романенко С.П. из Казани, Семчук Л.Т. из Астрахани, Вишняковой Е.В. из Забайкальского края и другим.

Особая благодарность Букареву Юрию Викторовичу из Санкт-Петербурга за большую подборку методов лечения, Лесовому Олегу Герасимовичу из Псковской области за ценную посылку, а также Елене из Актобе за хорошие рецепты и молитвы.

Читатели газеты подарили нам надежду на то, что не все еще потеряно. Нельзя опускать руки, в любой ситуации надо использовать каждый шанс для борьбы с болезнью. Дай вам Бог здоровья, счастья, благополучия, добрые, отзывчивые люди! Рецепты и советы, о которых мы с сыном узнали из ваших писем, постараемся взять на вооружение и применять с пользой для души и тела.

Поздравляем редакцию и читателей «Лечебных писем» с наступившим 2017 годом и Рождеством!

***Адрес: Яковлевой Анне Яковлевне, 196143, г. Санкт-Петербург, ул. Ленсовета, д. 48, кв. 14***

Уважаемая газета «Лечебные письма», я обращалась к читателям с просьбой помочь сыну в лечении язвенного колита. Удивилась и обрадовалась: столько добрых людей!

Мне звонили и писали: Зоя Александровна из Казахстана, Денисенко И.Ф. из Украины, Жолобова Р.И. из Самарской области, Аксенов В.Я. из Ялты, Шакиров Ф.К. из Костомукшы, Кузнецова И.Н. из Мытищ, Добровольская А.М. из Краснодара, Гарбузов Г.А. из Сочи, Букарев Ю.В. из Санкт-Петербурга, Галота А.П. из Краснодарского края, Нагина Г.З. из Нижнего Новгорода. Также звонили Люда и Елена из Владимира, Носачева Н.Г. и другие читатели, не сообщившие адреса. Простите, если кого пропустила, – никого не хотела обидеть.

Спасибо всем, кто, не жалея времени и денег, помог моему сыну советами, рецептами. Низкий поклон этим удивительно добрым и отзывчивым людям. Здоровья всем, удачи, живите долго!

***Низамова Альфира Гореевна, Башкирия, г. Уфа***

Любимую газету, ее читателей и славный коллектив создателей поздравляю с наступившим новым годом. Всем, всем здоровья, счастья, успехов!

Спасибо за то, что вы у нас есть. Спасибо за здоровье, которое вы дарите. Эта газета лучше любого бальзама, любых лекарств.

И еще благодарю читателей «Лечебных писем» за помощь в поиске отца, без вести пропавшего в годы Великой Отечественной войны. Прошу на страницах нашей газеты поблагодарить жительницу Минска Петровскую Ирину Петровну и жительницу города Малорита Брестской области Валентину. Они предложили воспользоваться их гостеприимством на время поиска следов моего отца. Помогли и бывшие сотрудники, побывавшие в Чехии, в городах Брно и Годонин, где закончился боевой путь войсковой части, где служил отец.

Огромное спасибо всем, кто откликнулся, за доброту. Одиноким сердцам не устаю повторять: идите к людям, больше общайтесь! До новых встреч на страницах нашей газеты.

***Поляков А.А., Татарстан, г. Казань, тел. 8-917-937-06-03***



# РАСКРАСЬТЕ ХМУРЫЕ ДНИ

***Все когда-нибудь заканчивается, новогодняя сказка тоже. И снова – череда обычных дней, пока еще очень коротких, часто хмурых. Когда тает снег, становится совсем не по себе. От перепада температуры у меня скачет давление, портится настроение.***

В один из таких пасмурных дней, во время новогодних каникул я сидела с внучкой. Дочь с зятем уехали в другой город. Внучка моя во втором классе. На праздник елки мы с ней уже сходили, на санках накатались, пока лежал снег, и мультики посмотрели, и сказки почти все перечитали. Так что в тот вечер я дала Томе фломастеры и книжки-раскраски. Самой нездоровилось. Приняла свое лекарство и решила прилечь, посмотреть телевизор. Немного полегчало, но когда неважно себя чувствуешь, настроение портится, начинают одолевать тягостные мысли. А они вовсе не способствуют выздоровлению. По собственному опыту знаю, что болезни потом нарастают как снежный ком. Но в тот раз мне удалось с собой справиться.

Томе надоело одной раскрашивать картинки, и она начала предлагать разные игры. Наконец поняла, что у бабушки болит голова, и говорит: «Ну тогда давай играть в тихие игры! Будем вместе раскрашивать сказку». Что не сделаешь ради любимой внучки! Мне досталась книжка с цветами, а Томе – с персонажами сказки. Потом она вырезает раскрашенные картинки, наклеивает их на картон – и получается что-то вроде театральных декораций. Детям нравится играть в такой домашний театр. Я очень старалась, чтобы цветы стали красивыми, сказочными. Так увлеклась, что забыла про свои недуги и тревожные мысли. От ярких красок настроение вдруг улучшилось. Вспомнились дачные клумбы, солнечные летние деньки. И ничего больше не болело! Только вот картинки у нас с Томой быстро закончились. На следующий день после прогулки мы пошли покупать новые, и я увидела в магазине книжки-раскраски для взрослых. Очень удивилась, но купила.

Оказывается, такие книжки уже давно есть в продаже. И вариантов раскрасок для взрослых очень много. Во всем мире они считаются хорошим средством от стресса, пособием для саморегуляции. И организм восстанавливается, все его системы сами настраиваются на правильную работу. Как-то читала в нашей газете о цветотерапии. О том, что желтый цвет улучшает состояние нервной системы, зеленый нормализует пульс, голубой снимает мышечное напряжение и так далее. Думаю, это правда.

Напрасно некоторые считают, что человеку в почтенном возрасте не пристало заниматься подобными «пустяками». Из-за подобных предубеждений мы и болеем. А смотреть все подряд по телевизору – не глупо? Только время убиваем, а пользы для здоровья и настроения никакой. Я же теперь знаю, как их улучшить, даже когда остаюсь дома одна. Советую и вам использовать для этого любые средства, которые только понравятся.

***Мартынова Т.В.,***
***г. Великий Новгород***

# НАМ ПОМОЖЕТ НАТУРОПАТИЯ

***Многие пожилые люди уверены в том, что от возрастных болезней никуда не деться. А молодежь наша и подавно считает, что из-за этого в старости нормальной жизни быть не может. Причем старость в их представлении наступает после 40 лет. Но мы-то с вами понимаем, что возраст – понятие относительное.***

Только после выхода на пенсию я понял, что у каждого есть возможность улучшить свое здоровье и продлить молодость. Конечно, чем раньше начинать, тем лучше, но и в 60 лет еще не поздно. В то время болезней уже было немало, и я решил поспешить, пока они меня не сломили.

Так сложилось в жизни, что образование, какое хотелось, мне получить не удалось. Мудрых людей, которых мог бы назвать учителями, тоже не встретил. До всего приходилось доходить своим умом. И за собственные ошибки, и за болячки винить совершенно некого. Поэтому сам разработал для себя программу оздоровления. Правда, читатели газеты очень помогли советами, рецептами. К тому же «Лечебные письма» заряжают оптимизмом. Еще я читаю книги о здоровье. Поэтому и удалось создать такую программу, которая дает хорошие результаты. Вскоре я убедился в ее действенности, а сейчас чувствую себя лучше, чем в 50 лет.

В основе моей программы – методы натуропатии. Всегда внимательно читаю в «Лечебных письмах» рекомендации натуротерапевта Г.Г. Гаркуши. И вообще возлагаю большие надежды на натуропатию. Это лечение природными средствами и употребление натуральных продуктов питания, что позволяет активизировать внутренние резервы организма. Не только травы помогают нам бороться с болезнями. В природе есть и такие лекарства, как солнце, воздух и вода, а также пчелы, пиявки, грибы и многое другое. Даже музыка и другие виды искусства могут нас исцелить, поскольку от них меняется «химия» мозга. Натуропаты считают, что благодаря таким естественным средствам человек может прожить 100 лет и даже больше, оставаясь бодрым, активным, как и «запрограммировано» природой.

Почему же мы столько не живем? Что отнимает наши годы? Ученые говорят, что примерно 20 лет жизни у нас крадут отрицательные эмоции. Ежедневные стрессовые нагрузки на мозг приводят к тому, что организм быстро изнашивается. Вычеркиваем еще лет 15 из-за сердечно-сосудистых заболеваний. Если все же удается их избежать, происходит самоотравление организма продуктами гниения из толстого кишечника. Отсюда – и онкология, и другие беды. Согласитесь, что многое зависит от нас самих. И после 50 лет еще не поздно изменить жизнь, чтобы продлить ее и улучшить.

А помните, как в юности мы называли своих 40-50-летних родителей стариками? И сами про себя в таком-то возрасте иной раз говорили: «Старость – не радость». Какая же это старость? Самый расцвет, середина жизни! Поэтому вспомним себя, неразумных, с доброй улыбкой и продолжим наш путь к новым вершинам!

***Худяков В.С., г. Апатиты***





# СПАСАЕМСЯ ОТ ПЕРЕПАДОВ ПОГОДЫ

Ноябрь и декабрь у нас в этом году бьют все рекорды по смене погоды. Утром встаешь – за окном трескучий мороз и солнце, а вечером – плюсовая температура и дождь. Даже если не выходить на улицу, такие перепады сказываются на здоровье. Особенно тяжело приходится гипертоникам и сердечникам. Да и у здорового человека в такие дни болит голова и наваливается хандра. Лекарств от метеозависимости никаких не придумано, есть только средства для снятия симптомов. Основную защиту нам нужно обеспечивать себе самостоятельно. Вот несколько полезных советов.

- Чтобы не перегружать и без того напряженные сосуды, тонус которых то повышается, то падает, не пейте кофе, крепкий чай, энергетики. Будьте осторожны также с женьшенем, элеутерококком. Если есть проблемы с давлением, то эти средства могут только навредить.
- Пейте больше жидкости, если нет ограничений от врача. Помогут мятный и ромашковый чай с лимоном, липовый настой, ягодные морсы. Хороши также свежевыжатые соки из моркови или свеклы (только после отстаивания) с добавлением корицы.
- Ешьте каши из цельных злаков, продукты, богатые калием, – курагу, изюм, бананы, чернослив. Калий очень нужен сердцу и сосудам, он помогает легче пережить смену погоды.
- В такие дни хочется лежать в постели и спать. У тех, кто работает, выхода нет, нужно вставать и идти на работу. Но, даже если никаких дел нет, не надо отлеживаться – обязательно двигайтесь, сделайте гимнастику, прогуляйтесь немного. Кровь нужно разгонять, иначе состояние только ухудшится.
- Обязательно пейте отвар шиповника с медом – это лучшее средство при метеозависимости. Стакан в день – это необходимый минимум.

Еще один совет – побольше ярких красок в доме. Не экономьте на освещении, пока дни короткие. Доказано, что недостаток света снижает выработку гормонов, которые защищают нас от капризов погоды.

***Тимошина С.М., г. Архангельск***



# В ЗИМНИЙ ЛЕС ЗА... ГРИБАМИ

Мы с мужем любим выбираться зимой за город в лес – покататься на лыжах, подышать свежим воздухом, полюбоваться заснеженными деревьями. Случается и так, что собираем какие-то лесные лекарства – хвою, шишки, почки деревьев или спрятавшиеся под снегом листочки вечнозеленой брусники. Иногда нам попадаются и целебные грибы.

Знакомые, которым я на полном серьезе говорила, что мы из лесу среди декабря или января принесли пакетик грибов, смотрели на меня так, будто у меня с головой не все в порядке. Но знающие люди не удивляются – вешенки и опята в зимнем лесу не редкость.

Вешенки селятся на стволах березы, осины, тополя, нависая друг над другом ступеньками, а зимние опята, собравшись в кучки, предпочитают пни, упавшие или поврежденные стволы. И те и другие переживают морозы и, как только наступает оттепель, сразу пускаются в рост. Похолодает – они опять засыпают. Срезать же их можно в любую погоду.

Оба эти вида грибов являются хорошими лекарственными средствами.

- Из вешенок делается настойка, которая помогает при повышенном артериальном давлении, склонности к тромбозу, атеросклерозу. Готовится она просто: грибы очистить от мусора, мелко нашинковать, уложить в стеклянную банку и залить водкой в пропорции 1:3. Настаивать в темном месте 14 дней, периодически взбалтывая. После этого процедить, хранить в темном месте. Принимать месячным курсом по 1 ч. л. настойки, запивая теплой водой, дважды в день за полчаса до еды. После полумесячного перерыва можно повторить лечение.
- Смешайте размятые вилкой в кашицу вешенки с растительным маслом, дайте настояться неделю в теплом темном месте, процедите. Используйте мазь при различных опухолях кожи, воспалениях суставов, для заживления ранок. Вешенки – это натуральный антибиотик и антисептик.
- Шляпки зимних опят содержат вещества-антикоагулянты, которые препятствуют свертыванию крови и образованию тромбов. Их рекомендуют употреблять в пищу или принимать их настой тем, у кого есть склонность к тромбозу, варикозная болезнь, атеросклероз. Лучше всего опята нарезать и заморозить в пакетиках, делая настой по мере надобности. Или засушить, как другие грибы. Для настоя горсть замороженных или 1 ст. л. измельченных сушеных грибов залить в термосе стаканом крутого кипятка, дать настояться 2 часа, процедить. Выпить настой в течение дня в 4 приема за полчаса до еды.

Зимой в лесу не встретишь ядовитых грибов, поэтому перепутать вешенки и опята с ними сложно. Но на всякий случай принюхайтесь. У обоих этих грибов приятный нежный грибной аромат без всяких посторонних примесей, а на вкус (можно отщипнуть маленький кусочек) даже в сыром виде в них не ощущается никакой горечи.

***Пустовалова М.П., г. Ивантеевка, Московская обл.***

# КОМПРЕСС ДЛЯ КИШЕЧНИКА

Мой совет пригодится тем, у кого есть дискинезия или синдром раздраженного кишечника. Это состояние очень странное – все обследования показывают, что в кишечнике никаких неполадок нет, с медицинской точки зрения все в порядке. Вот только неприятностей возникает немало – то запоры, то понос, метеоризм и боли в животе возникают практически на ровном месте. Доктора говорят, что это связано с неполадками в нервной системе, советуют успокоиться, не нервничать, соблюдать диету.

Питание действительно очень важно. Уже один отказ от сдобы, тяже-

лой клетчатки (редька, хрен, свежая капуста и зелень в большом количестве), различных газировок, жирной пищи облегчает состояние. Важно не переедать, а питаться регулярно, но понемногу. Однако все равно одной диетой от раздраженного кишечника с его нарушенной моторикой не избавиться.

У меня есть в арсенале еще одно средство, которое поможет работе кишечника, – это компрессы. Как только у вас начнет урчать и бурлить в животе, появится болезненность, поступите так.

*Налейте в тазик полстакана яблочного уксуса и 3 л прохладной воды. Смочите в растворе хлопчатобумажный платок, лягте в кровать, приложите его к животу, укройтесь шерстяным платком и закутайтесь в одеяло. Полежите так 2 часа – можно вздремнуть, почитать книгу. После этого снимите компресс, легко погладьте живот по часовой стрелке вокруг пупка.*

Средство простое, но очень хорошее. Вместо уксуса можно использовать отвар из сенной трухи или овсяной соломы, если они у вас есть.

***Самойленко А.М., г. Ревда, Свердловская обл.***

# ОЛЬХА-ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА

Сейчас в «Лечебных письмах» много пишут про природные лекарства, которые можно заготовить и в зимний период. Одно из них – ольховые шишечки. Они держатся на ветках вплоть до февраля, и если вы идете в лес на прогулку, можете их набрать. По приходе домой разложите их на листе чистой бумаги рядом с батареей и просушите, после чего измельчите с помощью молотка – так из них при приготовлении лекарств будет выделяться больше полезных веществ.

В шишках ольхи содержится много дубильных веществ, которые обладают противовоспалительным действием. Есть у них и антисептические свойства. Еще настой шишек помогает выводить соли мочевой кислоты из организма.

- Если у вас подагра, нужно пить крепкий настой. Для этого 1 ст. л. измельченных шишек залейте в термосе стаканом кипятка, дайте постоять 3 часа, процедите. Пейте по 1 ст. л. в теплом виде 2 раза в день до еды. Настой храните в холодильнике, но перед употреблением обязательно нагрейте. Средство горьковатое, можно запить водой. Это даже лучше, потому что помогает выводить соли более эффективно.
- Расстройства кишечника, в том числе связанные с употреблением некачественной пищи, снимаются отваром ольховых шишек. 1 ст. л. залейте 0,5 л воды, варите на водяной бане 15 минут, дайте настояться 2 часа, процедите. Пейте по рюмочке 3-4 раза в день.
- Для примочек при кожном зуде, трофических язвах, угрях ольху смешайте с календулой, крапивой и чабрецом в равных количествах. Травы все в сушеном измельченном виде. 2 ст. л. смеси залейте 1,5 стакана кипящей воды, настаивайте под крышкой 3-4 часа, процедите. Промывайте настоем кожу или делайте примочки.
- Сделайте настойку: треть 0,5-литровой бутылки – шишки, остальное – водка. Держите 10 дней в темном месте, раз в 3 дня встряхивайте. Потом процедите. При стоматите, кровоточивости десен, запахе изо рта разведите 10 капель настойки в половине стакана воды и полощите рот 2-3 раза в день.

***Хряпунова М.С., г. Сертолово, Ленинградская обл.***

# КОНТРАСТНАЯ ХОДЬБА

Как поется в песне: «Закаляйся, если хочешь быть здоров». Никакие лекарства, никакие травы не укрепят иммунную систему так, как это сделает закаливание. Средство абсолютно натуральное, бесплатное и доступное всем и каждому. Только приступать к нему нужно с учетом возраста и состояния здоровья. Совсем не обязательно лить на себя ледяную воду, окунаться в прорубь или купаться в снегу. Для пожилого человека с целым букетом заболеваний такие методы могут оказаться роковыми. Нам нужно приучать организм и тренировать иммунитет с толком и с расстановкой, без спешки, мягко.

Есть много таких способов – воздушные ванны, обтирания, контрастный душ. Я хочу написать еще об одном – контрастная ходьба. Это идеальный метод для профилактики простуд и насморка, укрепления сосудов ног. Побочный эффект: при пяточных шпорах и мозолях снимается воспаление, уходят боли.

Выполнять контрастную ходьбу очень просто. Постелите на полу большой лист толстого полиэтилена (как для теплицы) или клеенку, на нее – два половичка или старых махровых полотенца. Одно смочите в очень холодной воде, другое в теплой. Положите их на пол и сразу начинайте делать шаги – несколько на холодном, столько же на теплом. И так сделайте 3-4 перехода. За это время температура половиков уже сравняется. Можно их снова смочить и повторить процедуру.

Это для начинающих. Когда освоите такой способ, можно его усложнить, поставив уже два тазика с водой – холодной и горячей. И переходить из одного в другой, задерживаясь в каждом по минуте. Время постепенно увеличивайте. Чтобы не поскользнуться, на дно тазов положите рельефные резиновые коврики.

Если выполнять такое закаливание ежедневно, то через несколько месяцев можно идти дальше – гулять по земле босыми ногами, после чего обливать ноги теплой водой. Я сейчас могу даже зимой на крыльцо выходить босиком и пробежаться до бани без валенок без последствий.

***Мушанова М.А., г. Кемь, Респ. Карелия***

**Цитата**

*Из всех добродетелей и достоинств души величайшее достоинство – доброта.*

**Бэкон**

# НАДО ПОМОГАТЬ ДРУГ ДРУГУ

В ноябре у меня много памятных дат, в том числе семейных праздников. У дочери Оли день рождения 4 ноября. Так как она живет в Приморье, обошлось без застолья. Я отослала бандероль, подписала открытку и поговорила с дочкой по телефону.

А 5 ноября у старшего внука годовщина свадьбы. Но его жена и дочь заболели. Считай, целый лазарет. Снова – только поздравления по телефону. Дома у них не была. Подхватить инфекцию? Это нам ни к чему.

Зато 6 ноября день рождения племянницы отмечали у меня. Дело в том, что Женечка праздновать сначала не собиралась. Сказала, что они сидят на мели, нет продуктов. Тогда я пригласила ее вместе с большими детьми к себе в гости. Живу одна в доме ветеранов, и порой не хватает общения. У меня отдельная благоустроенная квартира. Дети – в других регионах. Я люблю помогать, угощать по возможности.

Женя родила и воспитывает с мужем шестерых детей, плюс у мужа было четверо малышей. У их детей нет бабушек и дедушек, я вместо них. Так что решила: надо отметить день рождения Жени. Дома накрыла праздничный стол, словно у меня самой праздник, и встретила гостей. Когда пришло время прощаться, вручила им, кроме подарка и денег, пакеты с продуктами и одеждой. Мы нежно прижались друг к другу, все улыбались. Остались довольны. И у меня на душе легко: сделала доброе дело. Бедным, притом детям, надо помогать, как учит Библия.

На следующий день у моей духовной подруги, по словам ее матери, был день рождения. Ранним утром я спустилась на лифте с 7-го этажа на 2-й, где она живет. Принесла небольшой подарок – красивую зеленую шкатулку с нарисованной на ней клубникой. Положила внутрь всякую всячину – уж не помню даже что. Подруга только успела испечь пирог и пригласила на чай, но я отказалась. Не стоит его разрезать, ведь придут родственники. Пусть довольствуются. Тоже люди небогатые, приехали из села.

А 23 ноября у нее же был уже официальный день рождения, как объяснил сын моей подруги Сергей. Он всегда поздравляет свою маму. И я решила поздравить ее снова. Принесла скромные подарки и, разумеется, кое-что из продуктов, так как пенсия была в начале месяца, а с продовольствием у нее проблема.

Вот так и живу в свои 84 года. Говорят, что надо помогать нам. Но если мы сами в состоянии помочь, почему бы не сделать этого? Пенсии нормальные, потому что живем экономно, стараемся готовить себе каждый день. Да и внук у меня повар, он помогает готовить.

***Адрес: Мироновой Лидии Ивановне, 680052, г. Хабаровск, ул. Покуса, д. 22, кв. 92***

# ХОРОШО, КОГДА МЫ В ПОЛНОМ ЗДРАВИИ!

Дорогие читатели нашей любимой газеты, вы для меня стали как собеседники. Благодаря письмам я будто разговариваю с вами, делюсь советами. Эти письма дают глубочайшее понимание жизни. Они помогают справляться с трудностями и раскрывают сердца. Нам, читателям, есть чем поделиться.

Уже много лет читаю «Лечебные письма», и вот подумал, что пора самому написать. Ведь я тоже прожил большую жизнь.

С 1970 года участвовал в строительстве города Ленинграда, а потом – Санкт-Петербурга. Стройка меня закалила. И все же заболел, когда стал неработающим пенсионером. Осенью просквозило на трамвайной остановке. Болезнь называется паралич лицевого нерва. Вот тебе и закалка! Ведь я работал на стройке в разную погоду и подхватывал только легкие простуды. Теперь всем советую: когда наступают холода, одевайтесь потеплее. И голова должна быть покрыта головным убором.

Сам уделяю большое внимание здоровому образу жизни и придерживаюсь некоторых правил. Гораций сказал: «Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь». Жизнь требует движения! Ходьба, спокойный бег, прыжки активизируют работу нервной системы, кровообращение и дыхание, стимулируют обмен веществ. Еще древние греки и римляне говорили: «В здоровом теле – здоровый дух». Это значит, что нужно правильно питаться и отдыхать. Поэтому необходимо учиться готовить полезную пищу по всем правилам.

Если бы Господь спросил у меня, хотел бы я еще раз прожить свою жизнь, то согласился бы только на детство. Тогда не совершил бы серьезных ошибок, подражая старшим. То есть не курил бы и не баловался алкоголем, а старался получать побольше знаний. Хотя в юности я занимался спортом и придерживался девиза: «Зажигает тот, кто сам горит». А сейчас, когда при поздравлениях с Новым годом желают нового счастья, приходят на ум такие строки:

*Годы улетают,*
*Время быстротечно,*
*Только сердцу счастья*
*Не хватает вечно.*

Как же хорошо, когда мы в полном здравии! Тогда и жизнь в красивом цвете. Хочется любить, творить и радоваться. Так что надо нам почитывать народные рецепты и советы врачей. А вот и мои советы.

С приходом осенних, зимних или весенних холодов к нам подступают и простудные заболевания. Организм нуждается в усиленной поддержке. Чтобы был надежный иммунитет, требуются правильное питание, движение, фитотерапия, закаливание.

Не надо изысканных продуктов, редких растений. Не все из нас знают о целебной силе доступных трав, овощей. Взять, например, чеснок. Он обладает противовоспалительным, отхаркивающим, потогонным, мочегонным свойствами и расширяет сосуды. А эхинацея пурпурная, которая есть в аптеках, – противовирусное средство.

Если вы продрогли, заварите ромашковый чай. Не забывайте и про красный жгучий перец. Ведь в нем содержится много витаминов и веществ, которые улучшают состав крови, убивают микробов. Перец – природный антибиотик. Еще он предотвращает развитие атеросклероза. Возьмите небольшой кусочек и вскипятите с ним 1 стакан молока. Выпейте горячим на ночь. Утром проснетесь заново рожденными, с новыми силами.

При сильном кашле я делаю ингаляции. Чтобы легче отходила мокрота, добавляю в горячую воду пару капель аптечного масла эвкалипта и дышу над паром.



У меня есть предложение к редакции – сделать рубрику «Смехотерапия». Ведь юмор тоже нам помогает быть здоровыми и не дает соскучиться.

– Скажите, доктор, обязательно делать такую дорогостоящую операцию? Мне, в конце концов, надо содержать жену и детей.

– Мне тоже, уважаемый, мне тоже...

***Казимиров Петр Стефанович, г. Санкт-Петербург (Адрес в редакции)***

# КАК ВЕРНУТЬ СВОЮ РАДОСТЬ?

*А жизнь пройти – не поле перейти.*
*Тугим узлом сплетаются пути,*
*И в чистом поле*
*можно заблудиться.*
*А жизнь прожить,*
*как лабиринт пройти.*
*Тонуть, всплывать и вновь*
*в пучину жизни погрузиться.*

Бывает, человек словно заблудился в собственной жизни, как в лабиринте. То есть жизнь идет, но кажется, что время застыло и оставшаяся часть проходит мимо. Уже нет ни цели, ни смысла, ни желания жить... В какой-то момент приходит понимание, что надо остановиться, оглянуться и подумать о том, что же случилось в твоей жизни, что не так. Потом оказывается, что боль и обида сдавливают сердце, тяжестью лежат на душе.

В молитве «Отче наш» есть такие слова: «И прости нам грехи наши, как и мы прощаем должникам нашим». Это просто слова? А ведь что-то должно произойти внутри после слова «прощаю». Но что? Кто мне подскажет? В «Лечебных письмах» №25 за 2012 год напечатано письмо Веры Михайловны Кудриной из Самары под заголовком «Прощение – основа здоровья». Кто же не хочет быть здоровым?

Много раз пересматривала свою жизнь, вспоминая все проблемы и обиды, разбирая ситуации на мелкие детали. И приходила к мысли о том, что никто ничего мне не должен. Я сама в ответе за все, что происходит в собственной жизни. Находила оправдания тем, кто сделал мне больно, не пришел на помощь в трудную минуту. И понимала, что не держу на них обиды. Но боль и тяжесть не уходят... Душа – не какой-нибудь внутренний орган, но как же сильно ощущаешь, когда она болит!

Иногда люди жалуются на свою боль, иногда кричат от боли. Бывает, и ненавидят ее. А иногда так больно, что нет сил ни жаловаться, ни кричать, ни ненавидеть. Так что же надо сделать, чтобы вернуть себе радость жизни? Какие сказать слова, чтобы груз боли не тяготил душу? Какие совершить поступки, чтобы мир повернулся к тебе своей прекрасной стороной?

Если кого-то тронула эта тема и есть желание ответить, то прошу вас написать в нашу газету. Ведь боль коснулась не только меня. После публикации моего письма «Рубчик на сердце» получаю отзывы, в которых красной нитью проходит тема боли от обиды.

***Адрес: Науменко Екатерине Андреевне, 663614, Красноярский край, г. Канск, Северный мкр-н, д. 8а, кв. 44***

# НЕ ОПУСКАЙТЕ РУКИ

Решила вам написать, хотя писать мне трудно. После двух инсультов временами дрожат руки, но я стараюсь их не опускать. Попала на глаза эта газета, я обрадовалась ей и захотела рассказать о себе. Мне как раз не хватает общения. По натуре я человек скромный, знакомиться стесняюсь. В свои 86 лет выгляжу лет на 10, а то и на 15 моложе. Хожу с палочкой (слабые ноги), но не падаю. И с возрастом, то есть в старости, общения хочется еще больше. Помню, когда мы жили беднее, всегда устраивали встречи в складчину – кто что принесет. И было весело, радостно. Но современный народ уже не тот. И дети считают, что мы свое уже пожили. Но я люблю людей. У нас в городке, в доме культуры организовали клуб «Надежда и Любовь». Меня туда приглашают, и я так рада! С детства люблю танцевать. Красиво танцую цыганочку и современные танцы.

Так вот, я заранее приглашаю вас летом к себе в гости. Живу в трехкомнатной квартире. Есть и домик, где много места. До моря 2 часа езды. А можно и зимой. Зима у нас хорошая. Правда, сырая, но короткая. Мы еще ходим в легкой одежде. Я заметила, что в нашу газету пишут в основном с Севера, из Сибири и других холодных мест. Если кто-нибудь из добрых людей рискнет и приедет в гости, буду очень рада. И дочь у меня приветливая.

Когда случился микроинсульт, дрожали руки и голова. Помогла дача: свежий воздух, движение. Дачей мы называем свой домик. Также одна женщина посоветовала пить пырей и шалфей. И правда, перестали трястись руки, ходить начала без палочки. Но потом – еще инсульт. При этом заболевании надо жить спокойно. Однако так не бывает, не то время. И начались приступы боли в груди, когда трудно дышать. Я подумала: если мед лечит раны, то он и внутри должен все лечить. Отваривала лекарственные травы и в полуторалитровую бутылку с отваром добавляла маленькую баночку меда. Правда, он уже не тот, что был, – не очень «жгучий». Но у меня не стало приступов. Исчезли и неполадки со щитовидкой, и геморрой. Так и убедилась в том, что болеют только ленивые люди. Некоторым говоришь рецепт, а они отвечают: мол, что только ни делали – ничего не помогает.

А уж мышцы, опорно-двигательный аппарат часто можно привести в порядок недели за 2-3. Надо только заниматься спортом и парить больные места с травами хотя бы через день, а лучше ежедневно. И будете вы танцевать. Я жила 17 лет в гражданском браке с мужчиной, который пришел ко мне больной. Отпарила его, отпоила лечебными отварами, настойкой, и он стал как молодой. Прожил 92 года. Прошел месяц, как умер.

***Адрес: Луценко Елене Васильевне, 353300, Краснодарский край, Абинский р-н, п. Ахтырский, ул. Мира, д. 7, кв. 12***

**Цитата**

*Своим терпением мы можем достичь большего, чем силой.*

***Бёрк***

## ЖЕЛУДОЧНЫЕ ТРАВЫ

Решила поделиться действенными рецептами, которые можно использовать при заболеваниях желудка.

- От воспаления желудка 1 ст. л. травы горца птичьего залить 0,5 л горячей воды, прокипятить 10 минут, остудить. Пить по 1/2 стакана 3-4 раза в день.
- При сильных болях в желудке и спазмах смешать, взяв поровну, цветки ромашки и траву тысячелистника. Залить 1 ст. л. сбора 1 стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 3-4 раза в день.
- Против гастрита 1 ст. л. измельченных корней девясила высокого залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настоять 10 часов, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.
- Для улучшения пищеварения 2 ч. л. измельченных корней одуванчика залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настоять 8 часов, процедить. Принимать так же.

Желаю всем здоровья и благополучия!

***Адрес: Перевозчиковой Надежде, 357859, Ставропольский край, Курский р-н, ст. Галюгаевская. Тел. +7-928-312-13-57***

## СПИРУЛИНА РАЗГЛАЖИВАЕТ МОРЩИНЫ

Водоросль спирулина славится своими целебными свойствами. Она поможет вам восстановить упругость и здоровье кожи!

Спирулина замедляет старение, улучшает кровообращение, восстанавливает клетки и в целом оздоравливает. Эффективна в борьбе с морщинами, носогубными складками. А все потому, что стимулирует выработку коллагена. Если вас заинтересовали свойства этой водоросли и огорчают морщины, попробуйте такую маску.

Вам потребуются следующие ингредиенты: желатин – 2 ч. л., спирулина – 4 таблетки, сок лимона – 0,5 ч. л., витамин А – 2 капли.

*Желатин залить 1/4 стакана теплой кипяченой воды, дать набухнуть 30 минут, затем подогреть немного на водяной бане. В это время таблетки спирулины растолочь, залить 2 ст. л. воды, размешать, добавить сок лимона и жидкий витамин А. Соединить с желатином, снова перемешать и нанести на носогубные складочки. Можно и на все лицо, но избегая области глаз. Держать маску 15 минут.*

Будьте здоровыми и красивыми!

***Адрес: Козымаевой Надежде Семеновне, 654018, Кемеровская обл., г. Новокузнецк, ул. Дружбы, д. 46, кв. 42***

## ЧЕМ ПОМОЧЬ СОСУДАМ?

В последние 1,5 года от варикоза стала использовать магниты при болях в ногах. Мне оперировали вены еще в 25 лет. Ну а через 40 лет опять стала болеть та же нога по ночам.

Не знала, куда и как ту ногу пристроить, чтобы хоть немного поспать. Как раз в то время в журналах и газетах стали появляться статьи об использовании магнитов при переломах и других заболеваниях, даже при аритмии сердца. Решила попробовать и я.

Магниты можно брать любые – от детских игрушек или, например, от резинового уплотнения для дверцы холодильника. Даже если они очень старые и раскололись на кусочки.

Сложила магниты колбаской и зашила их в хлопчатобумажную ткань. Затем пришила резинку. На ночь стала надевать на ногу, магнитами – к внутренней стороне, ближе к паху, где проходит вена.

Боль отступила быстро. Через пару месяцев нога у меня вообще болеть перестала, и повторить лечение потребовалось нескоро. Теперь пользуюсь магнитами, только когда ноги болят или очень сильно отекают к вечеру. Так же прикладываю их на ночь. Тогда к утру вся лишняя вода выходит без применения мочегонных средств.

Еще пью софоровый уксус (так я его назвала) – плоды софоры японской, настоянные на яблочном уксусе. Поэтому у меня холестерин и сахар в норме. Холестериновые бляшки растворяются, а главное – сосуды укрепляются. Конечно, хлопотно, но оно того стоит. Я писала об этом в «Лечебных письмах» №24 за 2012 год, на стр. 12. Читайте и применяйте.

Если что непонятно, отвечу на звонок или письмо (от вас – пустой конверт). Звонить можно после 20 часов.

***Адрес: Крючковой Лидии Александровне, 188540, Ленинградская обл., г. Сосновый Бор, ул. Ленинградская, д. 62, кв. 40. Тел.: 8-813-692-10-83 (дом.), 8-921-435-58-33 (сот.)***

## ХОРОШАЯ РАСТИРКА ДЛЯ СУСТАВОВ

Под старость стали болеть руки и ноги. Вычитала рецепт от таких болей, начала применять, и стало легче. Теперь хочу поделиться с читателями.

*Надо взять по 20 г прополиса и сухой измельченной травы желтушника. Добавить половину лимона, перемолотого с кожурой, только без косточек. Залить 500 мл водки (самогона) и настоять 2 недели. Натирать суставы перед сном. А можно делать компрессы на 1-2 часа.*

Сейчас время холодное, но растирка очень помогает.

***Адрес: Зеленковой С.Н., Брянская обл., Климовский р-н, с. Петрова-Гута***

## КАК Я ЛЕЧИЛА ЛИШАЙ

Поделюсь рецептом от стригущего лишая. Помажьте лишай ваткой, смоченной в дизельном топливе (солярке). Через 15 минут смойте водой с мылом. На следующий день можно повторить.

Так я лечила своего сына и своих котов. Помогает. Удачи и крепкого здоровья!

***Адрес: Спириной Елене Васильевне, 400120, г. Волгоград, ул. П. Ангелиной, д. 111***

## ЛУК И ЧЕСНОК – ВЕРНЫЕ ДРУЗЬЯ

Вот уже почти 50 лет ими лечусь и близким советую.

- От простуды, гриппа мелко покрошить лук в пиалу, наклониться и вдыхать ртом, а выдыхать через нос. Потом наоборот. Сделать так по 3-4 раза. Температура (даже 39,5°) за 2 часа понижается до нормальной.
- Детям пиалку с нарезанным луком ставить на ночь у головы. К утру простуда отступит.
- Если воспалилось горло, от зубчика чеснока отрезать кусочек, положить на язык и рассасывать, глотая слюну.

***Адрес: Козинцеву Николаю Ивановичу, 630554, Новосибирская обл., с. Барышево, ул. Пионерская, д. 60***

## МАГИЯ СВЕЧИ И СРЕДСТВА ПРОТИВ ЭНУРЕЗА

Стихия огня очищает и благотворно влияет на наше эмоциональное состояние. Поэтому свеча избавляет от негатива. В ее пламени сгорает все плохое.

Предлагаю способ работы со свечой, чтобы вы могли снять с человека отрицательное поле. Он должен сесть на стул боком, чтобы спинка стула не загораживала от вас его спину. Сами встаньте сзади. Зажгите церковную свечу. Отвлекитесь от повседневных мыслей. Начинайте чистить с копчика – там находится чакра, «отвечающая» за жизненную энергию организма. От нее медленно поднимайтесь вверх по ходу позвоночника. Ваша рука со свечой должна совершать движения против часовой стрелки. Амплитуда – от 10 см, а время произвольное. Если пламя потрескивает, значит, вы нашли проблемное место. Возле таких мест пусть ваша рука останется подольше, пока свеча не перестанет коптить. И так продвигайтесь вверх, не упуская из виду и шею, затылок, макушку. Заканчивайте движение над головой, на 10-15 см выше. Такое очищение нужно повторить 3 раза.

Теперь расскажу о недержании мочи. Энурез можно вылечить в любом возрасте, если воспользоваться следующими рецептами:

- 1 ст. л. семян укропа залить 1 стаканом кипятка, настоять 3 часа и выпить натощак. Курс – 2 недели;
- залить 1 стаканом воды 1 ч. л. семян укропа, прокипятить 10 минут. Процедить отвар и принимать по 1/3 стакана 1 раз в день;
- рассасывать во рту перед сном 1 ч. л. меда;
- при каждом мочеиспускании прерывать струю, сжимая мышцы;
- размять 1 ст. л. ягод брусники, залить 1 стаканом кипятка, настоять 15 минут и выпить всю дозу после еды. Ягоды брусники есть без ограничений;
- принимать настойку из коры осины по 1 ст. л. 3 раза в день.

***Адрес: Матросову Николаю Николаевичу, 655158, Хакасия, г. Черногорск, ул. Юбилейная, д. 3, кв. 11***

## ЖЕНСКИЕ И МУЖСКИЕ ЛЕКАРСТВА

Напишу свои рецепты для здоровья женщин и мужчин. Они помогли мне и моим близким.

**Женские**

- Против эрозии шейки матки залейте в эмалированной кастрюле 0,5 л холодной воды 2 стакана мелко нарезанной коры дуба. Прокипятите в течение 1 часа на самом малом огне и процедите. Утром и на ночь используйте теплый отвар для спринцевания. Лечитесь до полного выздоровления.
- Если беспокоит зуд, с вечера залейте в термосе 600 мл кипятка 3 ст. л. сухого шалфея. Утром отцедите 2 стакана и выпейте постепенно в течение дня. Остальное – для спринцевания.
- От зуда помогает и смесь сухих трав – крапивы, душицы и мяты (поровну). С вечера залейте в термосе 1 л кипятка 4 ст. л. сбора. Утром процедите. За день выпейте 3 части настоя после еды, остальное – для спринцевания.

**Мужские**

- Сила мужская – в грецком орехе. При ее ослаблении (импотенции) эффективен следующий состав. Смешайте в равных частях измельченные ядра грецких орехов и мед. Принимайте по 2 ч. л. 2-3 раза в день через 30 минут после еды. Запивайте молоком. Курс составляет 20-30 дней. Потом сделайте перерыв на 5 дней и повторите.
- Простатит можно лечить петрушкой. Мелко нарезать 1 ст. л. тщательно вымытых свежих корней и залить 0,5 л кипятка. Настоять ночь. Утром процедить и пить по 2 ст. л. 4 раза в день за 30 минут до еды. А зимой используйте сушеные корни: 4 ч. л. на 0,5 л кипятка. Принимайте настой так же, но по 1 ст. л. Курс – от 2 до 5 месяцев.
- При хроническом простатите хороший лекарь – ромашка безъязычковая (душистая). Залейте 1 стаканом кипятка 2 ст. л. измельченной свежей травы. Настаивайте 1 час, затем процедите, отжав сырье. Используйте для микроклизм на ночь.

***Адрес: Зверевой Галине Ивановне, 676244, Амурская обл., г. Зея, п. Светлый, д. 7, кв. 27. Тел.: 8-961-956-69-87, 8-961-958-57-92***


ПОТЕРЯ СЛУХА – НЕ ПРИГОВОР

Если Вы вдруг заметили, что хуже стали слышать, часто переспрашиваете, плохо понимаете, что говорят окружающие, а телевизор включаете уже на полную громкость, Вам необходимо серьезно задуматься о своем здоровье. Хотя полную или частичную потерю слуха и невозможно вылечить, ее вполне можно компенсировать. Помогут в этом аппараты для улучшения слышимости серии HAP201, которые просты и надежны и позволят слабослышащему человеку нормально общаться, работать, слушать музыку, не замечая проявлений своей болезни.

HAP201 – это лучшее соотношение цены и качества, такие приборы великолепно повышают слышимость, миниатюрны и подходят любому слабослышащему человеку. Компенсирует средние и сильные потери слуха и станет надежным помощником в общении на долгое время! Закажите аппарат 201, чтобы лучше слышать, и **получите в подарок трехмесячный запас батареек!**



**1950 рублей** + почтовые расходы

**462412, Оренбургская обл., г. Орск, а/я 977, т. 8 (3537) 422-358**

Прибор не является медицинской техникой ИП Каширин А.В. ОГРН 312565830600043

Реклама

# ЗОЛОТОМУ УСУ ВСЕ ПОД СИЛУ

***Сейчас много пишут о золотом усе. Считается, что он – весьма действенное средство от большого количества болезней. А моя двоюродная сестра испытала его лечебное действие на себе – принимала настойку золотого уса в течение трех месяцев.***

После этого Катя прошла обследование в клинике. И – о, чудо! Холестерин снизился, уровень сахара в крови пришел в норму (а был повышенным!), киста на почке стала меньше, а полип в желудке и вовсе растворился.

Сестра была так рада! Жалеет, что не знала об этом растении раньше – не надо было бы делать операцию по поводу миомы. Оказывается, золотой ус и в таких ситуациях выручает!

*Надо взять 10-15 суставчиков (коленцев) золотого уса, измельчить, настоять 14 дней в 0,5 л водки. Настойка приобретает сиреневый цвет, а при хранении он меняется – становится коричневым (но целебные свойства сохраняются!). Принимать по 1 дес. л. за 40 минут до еды 3 раза в день.*

Золой ус – сильнейший биогенный стимулятор, кладезь биологически активных веществ! Если вы часто простужаетесь, то приготовьте винный коктейль с золотым усом. Такой напиток укрепляет иммунную систему и предупреждает преждевременное старение.



*Сок, выжатый из листьев и стеблей золотого уса, смешайте с кагором: 50 мл сока на 500 мл вина. Добавьте 1 ст. л. меда, поставьте смесь на огонь, доведите до кипения и проварите в течение 2 минут. Принимайте 2 раза в день по 50 мл смеси после еды.*

***Жукина А.Е., г. Бежецк***

# ДОЛОЙ БОЛЬ И ВОСПАЛЕНИЕ!

Сообщаю вам способ лечения, который отлично помогает при миозите, когда сильно воспаляются и болят мышцы спины. Вам понадобятся корни лаконоса. Из них готовится растирка, которая потом наносится на кожу спину – на те места, где мышцы воспалены и спазмированы. И очень скоро боль утихает, скованность и напряженность уменьшаются.

*Возьмите 2 ст. л. корня лаконоса, измельчите их и залейте 0,5 л спирта, добавьте 1 ч. л. измельченного прополиса. Настаивайте в темном месте в течение 14 дней, затем процедите. Втирайте настойку в проблемные зоны спины, затем укройте шерстяным шарфом или косынкой. Процедуру можно делать 2-3 раза в день.*

Хочу добавить: растирки настойкой лаконоса полезны и при межпозвонковых грыжах. Натирать надо те области позвоночника, где у вас проблемные зоны. Прилив крови к месту нанесения смеси способствует усилению кровообращения, обменных процессов в тканях суставов или позвонков, а также снятию боли.

После такой растирки обязательно тщательно вымойте руки. Лаконос – растение ядовитое. Пользоваться им можно, но очень аккуратно. Хранить настойку до трех лет, она не теряет свои лечебные свойства.

***Добурская А.И., г. Юрьевец***

# ЛЮЦЕРНА ОТ ОСТЕОПОРОЗА

Когда у свекрови было несколько переломов подряд, все родственники призадумались: «Почему она стала такой хрупкой?» Оказалось, в организме пожилого человека при недостатке определенных гормонов начинается разрежение костной ткани. И даже небольшая физическая нагрузка способна привести к перелому.

Перелопатив гору литературы, мы узнали, что укрепить костную ткань способна люцерна. Не зря она в старину была так популярна!

*Возьмите 2 ст. л. высушенных листьев люцерны, залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 20 минут, процедите, принимайте до еды по 1/3 стакана 3 раза в сутки.*

***Курова Зинаида Ивановна, г. Сергиев Посад***

# ВОЛШЕБНЫЙ НАПИТОК

Я – сова, вставать рано утром – проблема для меня. Чтобы подняться ни свет ни заря и быть в форме, мне приходилось выпивать не одну чашку кофе. От чрезмерного употребления этого напитка стало побаливать в правом боку – то ли желчный пузырь начал бунтовать, то ли еще что-то. Мне посоветовали в качестве тоника использовать лимонник.

*Я брал 1 ч. л. измельченных семян лимонника (или 1 ст. л. листьев этого растения), заливал 0,5 л кипятка, настаивал 30 минут в термосе, принимал по 1/4 стакана утром и в обед.*

Вскоре я заметил, что не только бодрость появилась. Раньше в вечернее или ночное время я терял остроту зрения, а теперь все хорошо вижу даже в сумерки. Работоспособность увеличилась, память стала более цепкой.

Но будьте внимательны! Препараты лимонника повышают артериальное давление. А чтобы не было бессонницы, лучше принимать их только в первой половине дня.

***Броневич Ю.В., Московская обл., г. Руза***

# КАК ВЕРНУТЬ КРЕПКИЙ СОН?

Часто просыпаюсь по ночам. Заснуть сразу не удается. В итоге утром встаю совершенно разбитая. Перепробовала много натуральных средств, но результата так и не получила. А химию пить не хочу. Посоветуйте, что делать?

*Анна В., г. Владимир*

*Все знают, **как важно хорошо высыпаться!** А главное, отдыхать в длительном и глубоком сне без пробуждений. В этом году в аптеках появился новый комплекс высококачественных растительных экстрактов, незаменимых аминокислот и витаминов группы В – **капсулы POZITIV (Позитив)**. Представьте, что вам удастся улучшить качество и глубину сна с помощью 2 капсул Позитив, принятых в первой половине дня? **Начинайте каждый новый день с капсулы Позитив!** Быстрое засыпание вечером и спокойный сон ночью вам гарантированы, а также хорошее настроение и много энергии днем!*

**Консультация специалиста и информация о специальных акциях ПО БЕСПЛАТНОМУ ТЕЛЕФОНУ:**




**8-800-100-44-66**

***Будьте всегда на позитиве!***

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ООО «Позитив БИО». г. Москва, Варшавское шоссе, д. 36, стр. 8. Свидетельство о государственной регистрации № RU.77.99.88.003.Е.000840.02.16 от 19.02.2016




# СУСТАВЫ КАК НОВЫЕ!

***А знаете ли Вы, что редкие морепродукты очень полезны для коленей и поясницы?***

Например, ученые доказали, что хрящ полярной акулы способствует возвращению подвижности и комфорта в суставах, уменьшению неприятных ощущений. Это объясняется большим содержанием в нем полезных веществ в легкоусвояемой форме. В хряще акулы их в 100 раз больше, чем у теленка[1].

К сожалению, купить полярную акулу в магазине невозможно. Как же в таком случае нам получить всю пользу этого морского деликатеса для наших коленей и поясницы?

Позвоните по номеру бесплатной горячей линии 8-800-500-0001 и закажите препарат для помощи суставам «Артрофиш». Его производят в Приморском крае из акул и скатов, выловленных в Тихом океане. Это на 100% натуральный продукт, который содержит все полезные вещества, что и живая акула. Он вернет Вам радость движения и активную жизнь на долгие годы!

***АКЦИЯ! Узнайте, как получить совершенно бесплатно 120 капсул «Артрофиш»[*] 8-800-500-0001***




# НЕМЕЦКИЕ ТРАДИЦИИ И КАЧЕСТВО для ЗДОРОВЬЯ СПИНЫ, СУСТАВОВ И МЫШЦ

Почти 90 лет остается неизменным рецепт популярного немецкого средства для суставов, спины и мышц – ЛОШАДИНОГО БАЛЬЗАМА (Pferde balsam)

**Тщательно подобранные натуральные компоненты комплекса способствуют:**

1. **Снятию напряжения и усталости мышц**
2. **Уменьшению болевых ощущений**
3. **Возвращению подвижности суставов**
4. **Возвращению чувства комфорта в спине и суставах**
5. **Уменьшению ощущения тяжести в ногах**
6. **Снижению отечности в ногах**
7. **Предотвращению появления сосудистых звездочек**
8. **Более быстрому восстановлению после нагрузок**



Косметическое средство

**Только для читателей «Лечебных писем» действует**

**СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ!**

**8-800-100-33-66**

Бесплатная горячая линия

ООО «Позитив БИО». ОГРН 1117746983782 от 16.02.2016 г. Москва, Варшавское шоссе, д. 36, стр. 8. Сроки проведения акции с 20.12. 2016 по 31.03.2017. Информация об организаторе акции, о правилах ее проведения, кол-ве призов, сроках, месте, порядке их получения можно узнать по указанному телефону.





## ЦЕЛЕБНАЯ ПОЛБА

Газету «ЛП» выписываю с момента ее появления и считаю лучшей среди изданий на оздоровительные темы. Всегда прочитываю ее с первой и до последней страницы и использую ее рецепты, что позволяет мне не обращаться к врачам, хотя мне 79 лет. Но ни в одном номере «ЛП» или других оздоровительных изданиях я не встречал упоминаний про каши из полбы.

Более 20 лет назад в журнале «Наука и жизнь» эту кашу назвали пищей для миллиардеров и миллионеров Запада. В этом году бывший мэр Москвы Ю. Лужков на праздновании своего юбилея на вопрос «Что вы выращиваете на своей ферме?» первой назвал полбу.

Три года назад я зашел в магазин здорового питания, купил там пачку крупы из полбы и сварил из нее кашу, которая мне очень понравилась. После этого я стал ее периодически покупать и одновременно рассказывать о ней всем знакомым и незнакомым людям.

Я – любитель общественной бани, где всегда полно мужчин, и даже там стараюсь говорить о полбе. Но никто не знает, что означает слово «полба», хотя А.С. Пушкин еще в 1830 г. написал «Сказку о попе и о работнике его Балде», где поп кормил Балду именно вареной полбой.

Весной 2016 г. я купил пачку дробленой крупы, из которой отобрал примерно 100 г не разрушенных при дроблении зерен и посеял их в начале мая 2016 г. Всходы были очень дружные. В конце июня полба зацвела, и от нее шел такой божественный аромат, какого я никогда не ощущал от других растений. От нее просто не хотелось уходить!

В первых числах августа я срезал колосья. В каждом колоске было по 19 зерен – не больше и не меньше, что позволило мне собрать примерно 2 кг зерна с 2 кв. м.

Каждое зерно заключено в пленку, которую я снимаю следующим образом. Засыпаю зерно в кофемолку и включаю ее на 5-7 секунд. Затем высыпаю содержимое в банку с водой. Пленки всплывают, их удаляю, зерно остается на дне банки.

Семена полбы продаются в магазинах здорового питания. Стоит 0,5 кг полбы 120 рублей. Выращивание на своем участке обойдется намного дешевле, тем более что минеральных удобрений она не требует. Ухода тоже никакого, так как она подавляет сорняки.

Вот что о полбе пишут в Интернете и на коробках.

Полба – древнейшая зерновая культура, употребляемая в пищу с V века до нашей эры. Это злак полудикого сорта пшеницы, который не подвержен генетическим изменениям и сохранен в первозданном природном виде.

В 100 г продукта содержится до 37 г белков – больше, чем в курином яйце, 2,4 г жира и углеводы – крахмал и клетчатка. Энергетическая ценность 100 г отваренной полбы – 127 ккал. В состав полбы входит 18 незаменимых аминокислот, поэтому она способствует повышению умственной силы, здоровью кожи и волос. Количество калия, магния, железа, цинка, витаминов А, В1, В2, В6 в ней в полтора раза выше, чем в обычной пшенице. Из этого видно, что полба – уникальный продукт.

Диета с полбой

Полба помогает нормализовать вес, избегать переедания. Она дает длительное состояние сытости (до 10 часов), поэтому вы будете есть реже и меньше (проверено на своей семье), сможете похудеть, оставаясь при этом бодрыми и энергичными.

Благодаря низкому содержанию клейковины полба рекомендуется людям с аллергией на глютен.

Полба снижает холестерин и укрепляет иммунитет, так как содержит практически все питательные вещества, в которых нуждается человек. Большое содержание клетчатки (11 г на 100 г продукта) в полбе помогает нормализовать работу ЖКТ, ускоряя всасывание полезных веществ и помогая снизить неприятные симптомы, такие как запор, вздутие живота, спазмы, колит.

Пищевые волокна, попадая в организм, набухают и быстрее насыщают, блокируя переедание. Сложные углеводы в составе полбы всасываются медленно, снижая чувство голода, – это особенно важно при ожирении.

Употребление каши из полбы по утрам заряжает организм энергией, придает силы, необыкновенно хорошее чувство и настроение, усиливает концентрацию внимания.

Но еще больше пользы приносят проросшие зерна полбы: витамины и минеральные соли из них лучше усваиваются. Вывод: хочешь жить долго – ешь кашу из полбы.

В свои 79 лет я веду здоровый образ жизни, больше 20 лет увлекаюсь травами.

***Адрес: Савочкину Николаю Пантелеевичу, 614097, г. Пермь, ул. Подлесная, д. 11, кв. 12***

## ЧТОБЫ НЕ МЕРЗЛИ РУКИ И НОГИ

Многие люди имеют холодные руки и ноги даже в летнее время. В чем же причина этого недуга?

А в том, что у человека может быть пониженное кровяное давление (гипотония). Это первая причина.

Вторая – густая кровь.

И третья – тромбы, которые перекрывают сосуды, и кровь не может достаточно циркулировать, тем более в мелких сосудах (капиллярах), согревая конечности.

Что же делать для того, чтобы руки и ноги были достаточно теплыми, чтобы они никогда не мерзли? А надо делать следующее.

- При пониженном давлении принимать ежедневно до стакана кофе с добавлением в него до 20 капель коньяка. Давление нормализуется, и кровь будет быстрее продвигаться до самых малых сосудов, обеспечивая тепло ваших конечностей.
- Для разжижения крови (если она густая) пить как можно больше воды – 1 л и более в день.
- А для избавления от тромбов приготовить и пить сбор из лекарственных трав, в который входят такие травы, как ромашка аптечная, тысячелистник, цмин песчаный, почки (можно и листья) березы.
- Ну а в меню вам обязательно надо включить жирную рыбу, мед и чеснок.

Вот и все. Ваши ножки и ручки будут всегда теплыми, и вашим любимым приятно будет их целовать не только по праздникам, но и в любое время – они этого вполне заслуживают.

***Адрес: Пасько Геннадию Федоровичу, 396005, Воронежская обл., Рамонский р-н, с. Ямное, ул. Ленина, д. 96, кв. 1***

# ОПУХОЛЬ НАДО СЪЕСТЬ!

В ноябре 2008 г. я освободился от раковой опухоли на предстательной железе, и моя жизнь незаметно продлилась уже на 8 лет! А вдруг еще продлится? Я похвастался этим в нашей газете «ЛП» №8 за 2014 г. Получаю много писем, а в последний год часто звонят по телефону. Среди тех, кто обратился ко мне, есть люди, победившие рак, они с радостью благодарят меня, хотя героями стали сами.

В 2003 г. я впервые прочел про мужчину, который лечился по Бройсу и вылечился. Рудольф Бройс помог освободиться от рака более чем 45 тысячам «владельцев» опухоли. Это возможно и после операции, и после химии.

Меня направлять на операцию не стали – посчитали бесполезным мучить деда. Но я считаю, что «взять опухоль за рога» нужно до истощения сил, до появления кризиса, а не ждать, «пока рак на горе свистнет».

Необходимо 6 недель не принимать твердой пищи. Отказаться от обычной еды, но не резко. Хотя бы одну неделю надо постепенно уменьшать количество трапез и привыкать пить овощные соки – любые, что нравятся, но не магазинные, а свои, отжатые на кухне. Потребуется приобрести соковыжималку. Теперь мы готовы бороться с опухолью.

Шесть недель пищу заменяет смесь соков: 300 мл свекольного сока смешивается со 100 мл морковного и 100 мл сельдерейного сока. Этот коктейль растягивается на весь день. Если не удалось выпить весь сок, на следующий день пить только вновь приготовленный.

Коктейль лучше всего держать в бутылке и употреблять глотками. Глотнул из горла и закрыл пробочкой. Прежде чем проглотить, надо пополоскать соком во рту. Следующий глоточек – через 15-30 минут, по желанию. В первой половине дня может получиться 10-15 глоточков. Во второй половине дня организм, возможно, примет лишь один маленький глоток. Насильно пить смесь соков не нужно.

В течение дня пьем два вида чая: почечный – первые три недели и шалфейный – весь курс. И никаких сладостей и сахара. Есть ничего нельзя, чувство голода утоляем глоточком смеси соков.

Утром выпить полчашки остуженного почечного чая. Через полчаса-час выпить 1-2 чашки теплого настоя шалфея со зверобоем, перечной мятой и мелиссой. Маленький глоточек сока – не ранее 30-60 минут. Следующий глоточек через 15-30 минут, по потребности.

Почечный чай – еще полчашки в середине дня, а также перед отходом ко сну.

Шалфейный чай пить весь день в промежутках между приемами сока.

Полоскание рта соком и чаем вырабатывает слюну и облегчает работу ЖКТ.

Если невмоготу как хочется есть, иногда можно сделать глоточек рассола квашеной капусты, пополоскав им рот.

Выпивая глотками за день одну чашку настоя красной герани, обеспечиваем тело небольшим количеством радия.

Следите за очищением кишечника. Запоры не должны быть нормой.

- **Почечный чай** готовим из сбора трав, по отдельности измельченных в мясорубке: полевой хвощ – 15 г, крапива – 10 г, спорыш – 8 г, зверобой – 6 г. Щепотку сбора настоять в стакане кипятка 10 минут и процедить. Отцеженный остаток сбора залить 2 стаканами кипятка и кипятить 10 минут, процедить. Обе жидкости смешать. Почечный чай пьем 3 раза в день по полчашки первые 3 недели.
- **Шалфейный чай.** 1-2 ч. л. травы шалфея (не пакетики) всыпать в 0,5 л кипящей воды и кипятить 3 минуты. Отцеженным отваром залить сбор травяного чая из зверобоя продырявленного, мяты перечной, мелиссы или душицы и т.д. Все это вместе настоять 10 минут. Можно готовить несколько раз по потребности, без ограничений.
- **Настой красной герани.** Щепотку крупно нарезанной травы вместе со стеблями настоять в чашке горячей воды 10 минут. За день выпить глоточками.

Постельный режим соблюдать не требуется. Напротив, найдите себе занятие, отвлекающее от беды. Я сам мыл, чистил овощи для приготовления смеси соков. Чаи готовил тоже сам. Мой вес уменьшился на 14 кг, а вот Люба из г. Грязи в 2016 г. лишилась аж 25 кг. Это не беда.

В середине срока у меня кончился сельдерей, так брат привозил его из Москвы. Для приготовления чаев я использовал дистиллированную воду, которую по надобности привозил из аптеки мой сын Руслан. А дочь Гульнара была негласным психологом – не позволяла сосредоточиваться на беде, вела себя так, будто рака и нет.

Японский врач К. Ниши определял успех борьбы с опухолью по выходу ее кусочков с испражнениями. У меня с уриной выходили кусочки тела, иногда с вкраплениями крови. Последний выход был в виде нити около 7 см.

Важно быть готовым к неприятным ощущениям в виде тошноты, головных болей, к выбросам из кишечника необычных шлаков. Это нередко происходит в первые 7-10 дней. Перетерпим.

Рудольф Бройс считал, что с опухолью борется смесь соков, но, видимо, это не так. Отсутствие в питании белка заставляет пищеварительную систему подъедать все лишнее белковое в теле – возможно, и раковую опухоль. Вот она и рассасывается. А иначе раковая опухоль убивает по-тихому, питаясь, как и все клетки тела. Лишая опухоль белковой пищи, человек освобождается от рака. Этого добился я, добились тысячи тех, кто обращался к Бройсу в XX веке.

Любая методика лечения или воздействия на нездоровый орган есть прежде всего возбуждение и направление на очаг болезни сил иммунитета, который собирает все возможности тела на битву за здоровье. Это трудно, но надо выстоять.

Все на Земле только в наших руках.

***Адрес: Абдрахманову Раису Сабировичу, 420044, Татарстан, г. Казань, ул. Короленко, д. 73, кв. 17***

**Цитата**

*Если ты заболел, измени образ жизни, если это не помогло, измени питание, если и это не помогло, только тогда обращайся к врачам и лекарствам.*

***Народная мудрость***



# ПО ВАШИМ ПИСЬМАМ

***На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.***



## ЕСЛИ В ГОРЛЕ СЛИЗЬ

Ищу пути выздоровления и очень прошу Г.Г. Гаркушу дать добрый совет. Мне 63 года. Четвертый год мучает слизь. С утра – обильные выделения, во время еды тоже. Ночью плохо сплю, так как трудно дышать. Слизь прозрачная, тягучая, соленая, едкая.

***Адрес: Неждановой Г.В., 624612, Свердловская обл., г. Алапаевск, п. Западный, ул. Мира, д. 16, кв. 2***

Все наши слизистые оболочки покрыты тонким слоем слизи. Это секрет слизистых оболочек, который защищает их от микробов, пыли, других раздражителей и не дает им пересыхать. Хоть раз в сезон почти каждый из нас простужается или подхватывает ОРВИ. В это время в носу, горле вырабатывается слишком много слизи, которая становится вязкой и причиняет дискомфорт. В ней размножаются болезнетворные микробы. Приходится ее сплевывать, высмаркивать или проглатывать.

Эвакуация мокроты происходит за счет сокращения миллионов ресничек, которые покрывают слизистые оболочки органов дыхания. Они продвигают вязкий секрет ко рту, чтобы вывести из организма. Этому способствует и кашель. Благодаря такому толчку сокращается мелкая мускулатура, и слизь лучше отскакивает. Однако, когда ее слишком много, кашлевой рефлекс слабеет, и плохо функционируют реснички слизистой оболочки. Мокрота скапливается и стекает вниз. При этом состояние ухудшается, повышается температура. Возникает угроза бронхита, пневмонии и других воспалений.

При скоплении слизи в горле бывают ощущения кома, першения. И это случается не только из-за простудных заболеваний. Например, при частом употреблении слишком горячего или холодного. Курение, увлечение алкоголем, вдыхание сильно загрязненного воздуха, раздражающие запахи тоже способствуют повышенному выделению слизи. Аллергические реакции практически всегда сопровождаются таким симптомом. А еще заболевания пищеварительной системы: гастрит, язва желудка, эзофагит, патологии печени и поджелудочной железы.

Когда нет постоянного ощущения мокроты в горле, но она регулярно появляется после пробуждения, то причиной может быть фаринголарингеальный рефлюкс – заброс желудочного содержимого в глотку через пищевод. Особенно если ложиться на диван сразу после позднего ужина.

Ком в горле, покашливание, охриплость – такие симптомы бывают и при хроническом ларингите. Но не только. Нередко они отмечаются у беременных на последних сроках, а поле родов все проходит. Иногда ком в горле и слизь, которая не отходит, – признаки какого-либо неврологического расстройства, из-за которого ослаблен глоточный рефлекс.

Почему больше всего слизи скапливается во второй половине дня и ночью? Некоторые после обеда ложатся отдыхать. И ночью мы находимся в горизонтальном положении, что способствует застою мокроты в дыхательных путях. Поэтому сразу после пробуждения начинается кашель, иногда до рвоты. Ведь слизи много, она слишком густая и плохо отходит. В вертикальном положении при нормальных рефлексах реснитчатый эпителий активно ее продвигает. Но при неврологических нарушениях рефлексы ослабевают, и беспокоит даже днем.

Чем можно себе помочь? Соблюдать режим дня и питания. Исключить из рациона молочные продукты, которые способствуют образованию слизи, и употреблять больше жидкости. Избавиться от вредных привычек. Проверить, нет ли у вас перечисленных заболеваний. Если есть, то лечиться у терапевта, ЛОРа или гастроэнтеролога. Вам могут назначить противоаллергические, противоотечные, разжижающие мокроту, повышающие иммунитет препараты.

Из народных средств помогает морская соль: 1 ст. л. на 1 стакан воды. Использовать для полосканий, промываний носоглотки.

Вам полезно пить теплую минеральную воду, лучше щелочную (боржоми, нарзан, ессентуки), и орошать ею слизистые с помощью ингалятора.

Также рекомендую теплый водный настой календулы или подорожника: 1 ст. л. на 1 стакан кипятка, настоять 30 минут и процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день со щепоткой соды в течение 1,5-2 месяцев. Это разжижает мокроту, и она будет легче отходить.

Можно взять лист трехлетнего алоэ либо 2-3 листа каланхоэ, смолоть в кашицу, добавить мед по вкусу и съесть за день в 2-3 приема.

Попробуйте месяца 2 пожевать прополис 3 раза в день по 1 горошине (до полного растворения).

## ЧЕМ СЕРДЦЕ УСПОКОИТЬ?

Уважаемая Галина Геннадьевна, объясните, пожалуйста, что это за диагноз – гипертрофия левого желудочка сердца. Мне 71 год.

***Адрес: Водневой Валентине Александровне, 050042, Казахстан, г. Алматы, ул. Навои, д. 310, кв. 95***

Уважаемая Валентина Александровна, такой диагноз означает утолщение стенок сердца. Сама по себе умеренная гипертрофия левого желудочка болезнью не является. Она только указывает на какое-то заболевание или даже на несколько. Но со временем утолщаются и другие ткани сердца. Они утрачивают эластичность, подвижность. Все это может привести к патологии митрального и аортального клапанов.

Основная причина данного нарушения – перегрузки, при которых для выброса крови требуются более сильные сокращения мышц.

Иногда патологию выявляют при приступе стенокардии, болях в области сердца. Они возникают из-за пережатия сосудов, поставляющих кровь в миокард. Когда растет масса скелетных мышц, мы становимся сильнее, крепче. Парадокс заключается в том, что при гипертрофии левого желудочка мышечная масса растет быстро, а сосуды, снабжающие сердце кровью и питающие его, не в состоянии расти с такой же скоростью. Поэтому питания не хватает. Да еще в самой мышце возникают аномальные зоны электронной



ПОДПИСАТЬСЯ НА «ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА» МОЖНО В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ!

активности, обходной проводимости, что нередко приводит к приступам аритмии.

Мышечная масса перегородки и стенки левого желудочка не может расти постоянно. Когда она достигает критического размера, увеличивается расстояние от сосуда до сосуда, которые еще и сдавливаются мышечными волокнами. И возникают зоны ишемии, некроза.

Особую опасность в таком состоянии представляют резкие нагрузки на миокард. Особенно это касается людей, ведущих малоподвижный, сидячий образ жизни, а также курящих и злоупотребляющих алкоголем. Хотя гипертрофия левого желудочка к смерти не приводит, инфаркт миокарда или инсульт со всеми вытекающими последствиями не исключены.

Опасность еще и в том, что патология развивается на протяжении многих лет, а человек о ней не подозревает, так как симптомы смазаны. Какие же это симптомы? Повышенная утомляемость, иногда боли в грудной клетке и мерцательная аритмия, внезапные замирания сердца. Хоть и редко, но бывают головокружения, обмороки.

Гипертрофия левого желудочка может быть наследственной или приобретенной (в большинстве случаев) вследствие гипертонии (очень часто), порока сердца и других патологий. Кстати, ожирение тоже становится причиной повышения артериального давления. Как и апноэ – остановка дыхания во сне, потому что после такой паузы резко возрастает нагрузка на сердечную мышцу.

Что касается лечения, то необходимо наблюдаться у специалиста, чтобы устранить причину гипертрофии. Прежде всего надо нормализовать артериальное давление и выйти из состояния стресса. Когда мы волнуемся, в крови много гормонов кортизола и норадреналина, из-за которых повышается давление. Важно избавиться от лишнего веса и вредных привычек. Алкоголь вообще исключить, соль ограничить. Заниматься физкультурой (можно йогой), ходить пешком – в общем, вести здоровый образ жизни.

# ЧТО ЗА ЧУДО – ЧЕТВЕРГОВАЯ СОЛЬ?

Мне подарили четверговую черную пищевую соль. Всем ли она подходит? Как ее применять?

***Новикова Анна Юрьевна, г. Санкт-Петербург***

В наши дни четверговая соль вновь становится популярной. Многие убеждены в ее чудодейственной силе. Так что же это за соль?

Ее готовят один раз в году, перед Пасхой, в ночь со среды на четверг Страстной недели или утром в Чистый четверг. Но этот древний обычай еще языческий. Он у нас с тех времен, когда считалось, что соль дает человеку здоровье и защиту. Сейчас в Интернете можно прочитать, что она не только очищает организм, лечит болезни, но и обладает магической силой, спасает от сглаза.

Дело в том, что в старину соль была слишком дорога. Поэтому к ней и относились как к драгоценности, используя понемногу, очень бережно.

Рецептов приготовления четверговой соли в России много, в каждой губернии – свои. Например, краевед Максим Сырников в книге «Настоящая русская еда» описывает такой рецепт из г. Мурома. Крупную соль смешивают в большой чугунной сковороде с квасной гущей, сцеженной с солодового кваса. Их берут примерно поровну. Смесь ставят в печь (чаще на ночь) и держат там до спекания в монолит. Достают соляной «кирпич», когда он чуть теплый. Откалывают от него куски и дробят в ступке, при этом читая молитву или заговор.

Раньше четверговую соль весь год хранили на божнице за иконой и применяли по мере надобности. Во время пасхальной трапезы посыпали ею освященные продукты. Принимали внутрь при разных недугах, делали с ней растворы и натирались ими. И заболевшей скотине давали кусок хлеба с этой солью, а иногда разводили в поилке.

В Сибири такую соль, смешанную с золой, добавляли в зерно перед посевом, а также поливали водой с ней лук, молодую капусту и огурцы.

Четверговую соль зашивали в ладанку и носили на груди рядом с нательным крестом. И брали с собой, когда отправлялись в дальнюю дорогу, на войну.

В народе считается, что ее надо освятить в церкви вместе с куличом. И чтобы священнослужитель прочитал молитву над ней.

В требнике есть древнейшая молитва на освящение соли, которая так и называется. Но она не связана с упомянутыми дохристианскими верованиями. Церковь благословляет соль как важнейший продукт питания, хотя в богослужебных книгах нет указания на необходимость ее освящения в какой-то определенный день года. Чаще всего священнослужители выполняют такие просьбы, особенно в сельской местности, где немного прихожан.

Лично я не против четверговой соли. Ведь благодаря особому способу приготовления она насыщена минералами, витаминами. Да если еще при этом почитать молитву... Все, во что мы верим, действует сильнее. И любая еда, приготовленная с благодушием, хорошо влияет на нас. Поэтому умывайтесь водой с такой солью, натирайтесь ею на здоровье.

Можете – принимайте и внутрь, например по методике Болотова. Это настроит вас на оздоровление.

Как-то в бане видела одну даму лет так под 90, которая натиралась солью, приговаривая: «Царица соль, ты жизнь моя! Боль, с тела уйди. Земля, ее прими. Боль, водой смойся, в земле укройся, там растворись, ко мне счастьем, радостью вернись». Хотелось бы и мне выглядеть, как она, в таком возрасте, так же ловко двигаться и не унывать!

Кроме того, соль – действительно важный продукт питания, благодаря которому проявляется вкус других продуктов. А еще – натуральный консервант.

Помогает она и в лечении.

Больные гипертонией нередко спрашивают, поможет ли им четверговая соль. При гипертонии соль вредна, и ее ограничивают. Но если заменить обычную четверговой, то можно после еды положить в рот несколько крупинок.

***Давно ходите от врача к врачу, а улучшений так и нет? Не знаете, как облегчить страдания близких? Напишите в «Лечебные письма»! Наш специалист подскажет вам, как найти причину болезни и с чего начать путь к здоровью. Адрес для писем: 198035, Санкт-Петербург, а/я 18, «Лечебные письма».***

# Предсказательная медицина



***Чтобы малыш рос здоровым, родители готовы на все. Но что делать семьям, где несколько поколений страдают сердечно-сосудистыми болезнями, или диабетом, или раком, или психическими заболеваниями? Можно ли победить наследственную предрасположенность? Рассказывает чл.-корр. РАМН, доктор медицинских наук, главный специалист Санкт-Петербурга по медицинской генетике, зав. лабораторией перинатальной диагностики наследственных и врожденных болезней НИИ акушерства и гинекологии им. Д.О. Отта, профессор В.С. БАРАНОВ.***

***– Владислав Сергеевич, что такое геном человека и зачем нам знание о нем?***

– Геном – это весь наследственный аппарат живой клетки, а значит, и организма, содержащийся в его ДНК, дезоксирибонуклеиновой кислоте. Он сопровождает человека на протяжении всей жизни, а формируется в момент зачатия и несет половину всех генов от отца и половину – от матери. В нашем геноме около 30 тысяч генов, значительная часть из них уже идентифицирована, эти гены выделены в чистом виде. Их можно сохранять вне организма, работать с ними, вносить, переносить в другие клетки и т.д. Все это называется генной инженерией или биотехнологией.

Мы изучаем взаимодействие генов и их продуктов в процессах индивидуального развития человека – как в норме, так и в патологии. Благодаря этим исследованиям становится понятно, почему развитие происходит тем или иным образом, откуда берутся болезни и что надо сделать, чтобы их предотвратить.

Сравнивая геном человека с геномами других живых организмов, ученые исследуют происхождение человека как вида, происхождение наций и рас, их расселение по планете.

Наконец (и это, наверное, сегодня самое главное), расшифровка генома человека привела к возникновению предиктивной, или предсказательной, медицины.

***– Что она может предсказывать?***

– Предсказательная медицина – это новое направление медицинской генетики, основанное на том, что у каждого из нас свой собственный, уникальный геном. Его особенности можно выяснить задолго до заболевания, чтобы принять необходимые меры. Таким образом, предсказательная медицина имеет профилактическую направленность.

Практическим ее приложением стало тестирование так называемых генов предрасположенности. Оказывается, практически любые наши болезни зависят от того набора генов, с которым мы родились. Протестировав генную структуру человека, можно определить, к каким заболеваниям он склонен, и дать рекомендации, как их избежать.

Сегодня благодаря методам молекулярной биологии мы можем диагностировать все наследственные болезни. Некоторые из них на 100% связаны с мутациями определенных генов. Если поломан отдельный ген, возникают такие болезни, как муковисцидоз, спинальная мышечная атрофия, фенилкетонурия, гемофилия, еще 4 тысячи других заболеваний. Однако на долю их всех вместе взятых приходится всего несколько процентов смертности…

***– А остальные болезни, от которых умирают люди, – не наследственные?***

– Есть важное отличие. Люди умирают главным образом от сердечно-сосудистых заболеваний, онкологии, диабета, атеросклероза, инфекционных болезней. В их основе тоже лежат наследственные факторы, но не только они. Вся наша жизнь – это взаимодействие двух факторов, двух стихий: генома и окружающей среды. Именно оно в конечном счете предопределяет состояние организма.

Любое заболевание – это результат нарушения взаимодействия между геномом и внешней средой. Если изменения в геноме были врожденными, тогда мы говорим о наследственных болезнях. Бывает и так, что геном нормальный, но из-за плохой экологии он ломается. Однако чаще всего возникает промежуточная ситуация: в нормальных условиях человек не болеет, но как только эти условия – скажем, питание, температурный режим, физические или психические нагрузки – чуть-чуть изменятся к худшему, то есть возникнут какие-то повышенные требования к организму, тут же в геноме проявляется «слабое звено». Всякое заболевание, которое у нас возникает к 40 годам, – результат проявления этого «слабого звена».

***– Каким образом получается, что одна и та же болезнь (не инфекционная) настигает нескольких членов или даже несколько поколений одной семьи?***

– Да, бывает, что члены какой-то семьи из поколения в поколение страдают, например, заболеваниями почек, а в другой – умирают от сердечно-сосудистых заболеваний. Это болезни с наследственной предрасположенностью – самая большая группа болезней, к которой относятся язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, бронхиальная астма, сахарный диабет, шизофрения, эпилепсия и др. Их называют мультифакториальными, так как они представляют собой результат взаимодействия генома (многих генов сразу) и факторов внешней среды. Как я уже сказал, в геноме каждого из нас есть слабые звенья, из-за которых он предрасположен от рождения, даже от зачатия, к тем или иным заболеваниям. А у членов одной семьи и геномы, и


ПОДПИСАТЬСЯ НА «ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА» МОЖНО В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ!



условия жизни обычно оказываются сходными.

***– Неужели за каждую болезнь отвечает какой-то определенный ген, или группа генов?***

– Похоже, что это так. Уже открыты гены, вызывающие болезнь Альцгеймера, и ученые подошли вплотную к открытию генов, отвечающих за шизофрению. За развитие многих хорошо известных заболеваний – психических, онкологических, сердечно-сосудистых, сахарного диабета, атеросклероза, гипертонии и др. – отвечают уже не отдельные гены, а их комплексы, так называемые генные сети.

Даже инфекционные заболевания представляют собой единоборство генома конкретного человека с геномом бактерий. Одни при попадании данной инфекции в организм заболевают, другие – нет. Сегодня считается, что деление людей по группам крови связано с устойчивостью к какому-то серьезному заболеванию. Например, половину человечества выкосила оспа, а половина все-таки осталась. Оказалось, что по каким-то причинам больше шансов выжить имели те, у кого II группа крови.

Добавлю, что и наркомания, и алкоголизм в определенной степени обусловлены генотипом человека. Более того, тяга к экстремальному поведению тоже имеет генетическую природу и передается по наследству. Жажда риска наследуется так же, как цвет глаз или волос.

***– Вы сказали, что и за развитие онкологических заболеваний отвечают гены?***

– Да, рак – это болезнь генома. Причиной рака могут быть мутации или функциональные изменения генома, из-за которых начинается постепенный выход клетки из-под контроля организма. То есть раковые клетки – это клетки, которые перестают подчиняться общим командам, приобретают автономию в своей жизни и развитии. Чтобы клетка вышла из повиновения, запускается целая серия механизмов, а первичным толчком к этому могут стать внешние факторы, в частности вирусы – они включаются в геном рядом с теми генами, которые контролируют размножение клеток, и берут управление этим процессом «на себя», вызывая бесконтрольное размножение. На клетку также оказывают воздействие физические повреждения, химические вещества, все виды излучения, которые могут вызвать мутации и поломки ДНК, и клетка отказывается повиноваться.

Есть также врожденные онкологические заболевания, когда в семье из поколения в поколение передаются мутантные гены, которые в разном возрасте могут активироваться и приводить к опухолям. Например, так называемые злобные семейные раки молочной железы и яичников. Известно, что в этих случаях мутации происходят в одном и том же гене. Коварство их в том, что они могут не проявляться до 45-50 лет.

***– Каким же образом можно практически узнать о своей наследственной предрасположенности к тем или иным болезням?***

– Для этого и существует тестирование «генов предрасположенности». Используемые у нас методы пренатальной диагностики таких заболеваний, как гемофилия, синдром Дауна, миодистрофия Дюшенна, фенилкетонурия и др., позволяют выявить и предотвратить рождение детей с этими тяжелыми и порой смертельными наследственными заболеваниями. Но еще важнее – генетическое тестирование в рамках предсказательной медицины. Сейчас ведется большая работа по накоплению генетических данных о геноме конкретного человека или целых семей, то есть создаются базы ДНК-данных. Уже сегодня каждый взрослый человек может обзавестись такой базой данных о своем геноме, то есть «генетическим паспортом». Однако мы считаем, что для здоровья ребенка, гармоничного формирования его личности, рационального питания и даже для профориентации гораздо лучше составить такой паспорт в раннем возрасте, хотя, к сожалению, реализация этого наталкивается на много нерешенных этических и социальных проблем.

Особенно важен генетический паспорт для беременной женщины. Сегодня это уже делается. И совершенно необходима пренатальная диагностика беременным старше 35 лет, а также тем, кто попадает в группы риска по рождению ребенка с наследственной и врожденной патологией.

***– Кому вы рекомендуете пройти генетическое тестирование?***

– Обследоваться на генетическую предрасположенность сегодня лучше по показаниям. Например, если в семье в течение ряда поколений наблюдаются одни и те же тяжелые заболевания: онкологические, психические, диабет, гипертония, ишемическая болезнь сердца, бронхиальная астма, остеопороз, тромбофилия, варикозное расширение вен. И конечно, аллергические заболевания, в особенности непереносимость лекарств.

Проводя генетическое тестирование, можно предвидеть свою болезнь до начала ее развития, разработать комплекс лечебно-профилактических мероприятий и рекомендаций. Например, если женщина предрасположена к раку груди, то она должна регулярно проводить УЗИ, чтобы, если это случится, «захватить» заболевание на ранней стадии, когда оно поддается лечению.

***– Допустим, с помощью генетического тестирования мы выяснили, к каким заболеваниям есть предрасположенность. Что делать дальше?***

– Выясняя сильные или слабые звенья своего генома, мы можем узнать, какая патология и с какой вероятностью ожидает каждого из нас в будущем. Говоря словами лауреата Нобелевской премии Дж. Уотсона, открывшего двойную спираль ДНК, если раньше думали, что наша судьба скрыта в наших звездах, то теперь мы точно знаем, что она записана в наших генах. Это не окончательный диагноз, но он позволяет наметить пути ранней профилактики. Исправлять наши гены мы не можем, но предупредить их неблагоприятные проявления – вполне в наших силах! Надо жить в гармонии со своими генами. Для этого существуют специальные диеты, определенный образ жизни, лекарственные и пищевые добавки. Это позволяет выиграть годы, а то и десятилетия активной полноценной жизни.

***– И в заключение чисто практический вопрос вам как генетику. Опасны ли генетически модифицированные продукты?***

– Сведений об опасности таких продуктов для человеческого организма нет. Люди уже миллионы лет едят мясо со всеми его ДНК и генами, но не превратились ни в коров, ни в кур. Все генно-инженерные продукты подвергаются тщательному медицинскому и биологическому контролю, и нет никаких данных, доказывающих их опасность для человека.

***Беседовал Александр ГЕРЦ***





## МНОГО ЧУДЕС НА СВЕТЕ

Недавно мне звонила племянница (она с семьей проживает в Москве) и рассказала следующее. Она купила в церкви масло, освященное у иконы Николая Чудотворца. И очень скоро оно ей пригодилось. Катя поехала на дачу – решила отдохнуть пару деньков на свежем воздухе.

Путь неблизкий – более 100 км от столицы. Приехала, расположилась в саду. И вдруг почувствовала сильную боль в том месте, где должен прорезаться зуб мудрости. Подумала: «Ничего, потерплю!» Но разболелось так, что Катя рта открыть не могла. Что предпринять? Возвращаться в город? Бежать к врачу?

Но тут Катя вспомнила, что в таких ситуациях помогает молитва св. Антипе. Поискала молитвослов, но не нашла. Зашла в дом, включила компьютер, попробовала найти информацию в Интернете. А тут свет в доме отключили! Оказалось, в их садоводстве какие-то неполадки с линией электропередачи. Ремонтные работы затянулись.

А без электричества, как вы понимаете, компьютер не работал. Катя расстроилась. Решила вернуться в город. Открывает косметичку, а там – освященное маслице.

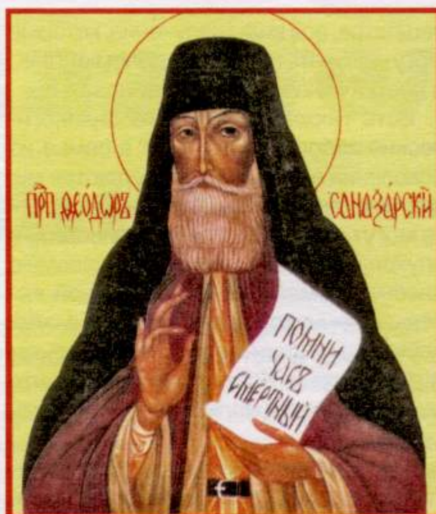
Дело в том, что Катя, купив его в церковной лавке, не выложила этот пузырек в своей городской квартире. И он так и пропутешествовал с ней на дачу.

Порадовалось Катя. А еще и тому, что к этому пузырьку была прикреплена открытка, а на ней – св. Николай Чудотворец и молитва этому святому.

Помолилась Катя от души Николаю Чудотворцу и положила на десну ватку, пропитанную маслом. Все прислушивалась: пройдет боль или нет. Потом увлеклась домашними делами. А вечером, когда приехал муж, Катя обратила внимание, что может разговаривать совершенно свободно – рот открывает, не ощущая боли.

Оказывается, зуб мудрости прорезался – обращаться к врачу и делать надрез не пришлось. Вот так св. Николай Чудотворец помог!

***Жилко И.И., г. Тюльган***




## ОБЛЕГЧЕНИЕ ДЛЯ ДУШИ

Я ехала в Санаксарский монастырь с верой и надеждой на исцеление! И оно произошло. Тогда я сильно болела – даже передвигалась с трудом: ходила, что называется, по стеночке. Но я говорила: «Мне бы только добраться до монастыря…» В монастыре есть чудотворные иконы, молва о которых разнеслась на сотни километров вокруг. Это – иконы Божией Матери «Казанская» и «Феодоровская», образ прп. Феодора Санаксарского. Есть и другие святыни – мощи преподобного старца Феодора. Они, как магнит, притягивают людей. Каждый надеется на чудо, на исцеление.

Я тоже надеялась. И вот я у цели. Опустилась перед мощами прп. Феодора на колени и молилась, просила помочь мне: и духовно, и телесно.

И вдруг мне пришла мысль, словно я чей-то голос услышала: «Покайся в забытом грехе!» Я сразу же стала анализировать свою жизнь. И вдруг вспомнила один поступок, который раньше и не считала за грех! А тут вдруг посмотрела на это совершенно иначе. И после того как вспомнила, полились слезы. Зато потом на душе стало так легко и отрадно, что словами и не описать! Словно от тяжелого груза избавилась! И после той поры перемены в состоянии начались еще тогда, когда я находилась около мощей святого. Помню, как одна за другой какие-то горячие волны обдавали меня, перемещаясь с одного плеча на другое. Я физически ощущала эти волны, которые исходили от мощей.

И еще я чувствовала, как проходили какие-то импульсы в голове. А потом, уже в городе, сделав обследование, выяснилось, что вегетососудистой дистонии больше нет! И, как по мановению волшебной палочки, исчез отит, который на тот момент мучил меня.

***Мельникова С.Е., г. Москва***

## ДОБРЫЙ ПОМОЩНИК

Мне, как и многим читателям «ЛП», приходилось слышать немало историй о том, как прп. Серафим Вырицкий помогал людям. В основном рассказывают, как у какого-нибудь человека здоровье стало лучше или как кто-то избавился от пагубных пристрастий. А я хочу рассказать, как моя подруга обрела свою вторую половинку.

С Катей мы знакомы давно. Она женщина яркая, но ей не везло в личной жизни. Отчаявшись найти достойного спутника жизни, Катя обратилась с молитвами к прп. Серафиму Вырицкому. Я не раз спрашивала Катю: «Почему с такой просьбой обращаешься именно к этому святому?» Но Катя не могла дать ответа. Говорила: «Сердцем к нему потянуло…»

А через три месяца произошли перемены. Катя по ошибке оказалась не на той линии метро. Она стояла, размышляла о том, как теперь быстрее добраться до нужной станции. И тут вдруг к ней с вопросом обратился мужчина. Слово за слово – познакомились. Так Катя встретила своего будущего мужа – Игоря. Надо сказать, что Игорь также по внезапному стечению обстоятельств оказался на той же станции, что и Катя. Это была первая за три года ситуация, когда Игорь решил воспользоваться метро – обычно ездил на машине…

После свадьбы пара прожила два года в мире, добре и любви. Однако Катя никак не могла забеременеть. Уже не слишком молодые супруги (ей – 40, ему – 56) сильно переживали, обошли всех самых лучших врачей, но безрезультатно. Тогда решили поехать в Вырицу – помолиться преподобному Серафиму. Искренне надеясь на помощь и веруя в силы небесные, они получили то, чего так горячо желали. Вскоре у них родился прекрасный здоровый мальчик.

***Иванова Е.И., г. Смоленск***



У ВАС ЕСТЬ ИСТОРИЯ О ТОМ, КАК ВЕРА ПОМОГЛА ИСЦЕЛИТЬСЯ? ЖДЕМ ВАШИХ ПИСЕМ!

# Роза крымская – целебная красавица



**_В Россию роза попала в XVI веке и долго была лишь придворным цветком. Но знахари быстро заметили, что цветок целебный и не только. Сначала ее применяли для магии, а потом и для лечения разных болезней. В наши дни широко используется розовое масло и гораздо реже – настои, хотя и они обладают полезными свойствами._**

## АРОМАТНОЕ ЛЕКАРСТВО

С самого раннего детства аромат роз у меня связан с бабушкой. Она никогда не выбрасывала лепестки. Сушила их и складывала в мешочки, а из свежих варила варенье, которое называла волшебным. Оно не только поправляло здоровье, но и сберегало красоту. А мой дед делал настойку, которую пил, когда чувствовал усталость. Позже я узнала, что настойка помогает и при многих гинекологических заболеваниях.

Лепестки розы применяют при боли в сердце, его ревматических поражениях, а также атеросклерозе, повышенном давлении. Настаивать лепестки можно на спирте, водке, вине.

*Для этого стеклянную банку наполняют доверху лепестками, не утрамбовывая, и заливают тем, что есть под руками. Пьют спиртовую настойку по 1 ст. л. в небольшом количестве воды. Винную же можно принимать по ликерной рюмке 3 раза в день.*

Это тонизирует организм, улучшает состояние кровеносной системы и сосудов, повышает энергетику.

Если болят или кровоточат десны, помогает смесь из свежих растертых лепестков и меда, взятых поровну. Нужно втирать снадобье в десны.

Водный настой хорошо понижает температуру и выручает при простуде.

*2-3 ст. л. измельченных лепестков залейте 0,5 л кипятка в термосе и оставьте на ночь. Процедите и выпейте за день в 3 приема за 30 минут до еды. Этим же настоем полезно полоскать горло при воспалениях.*

Порошок из сухих лепестков розы используют наружно при разных поражениях кожи, даже при псориазе.

Но имейте в виду, что розу крымскую нельзя применять при тяжелых заболеваниях печени, воспалении желчного пузыря, гастрите с пониженной кислотностью, индивидуальной непереносимости.

***Ясенович Алла Борисовна, г. Евпатория***

## РЕЦЕПТ РОЗОВОЙ ВОДЫ

Розы – богатейший источник витамина Е, а это витамин молодости. В лепестках крымской розы много витаминов, которые тонизируют весь организм. Кроме того, растение противовоспалительное, антисептическое, ранозаживляющее. Его можно использовать не только для лечения, но и для омоложения кожи.

Чтобы приготовить розовую воду, надо наполнить лепестками широкую кастрюлю на 1/3 объема и залить водой, которая должна покрыть их. Затем выбрать один из двух способов.

- В центр кастрюли поместить пустую посудину так, чтобы ее верх оказался выше уровня воды. Накрыть кастрюлю перевернутой крышкой, чтобы пар собирался на крышке и скатывался вниз, а конденсат – это и есть розовая вода, капал с ручки перевернутой крышки кастрюли в посудину.
- Воду с лепестками роз нагреть до закипания, затем убавить огонь и заполнить перевернутую крышку кастрюли кубиками льда. Кипятить около часа. Вода, в которой варятся лепестки, не должна выкипать, поэтому периодически необходимо добавлять лед. В результате в посуде образуется розовая вода.

***Зубкова Р.А., г. Ставрополь***

## И ДЛЯ КРАСОТЫ, И ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Очень люблю розовое масло. Покупаю, несмотря на дороговизну.

Если нужно поднять настроение, избавиться от стресса, вдыхаю его аромат. А если хочется привести в порядок лицо, то добавляю 3-4 капли в оливковое масло и делаю массаж.

Масло розы избавляет от герпеса, если наносить его точечно на болячку несколько раз в день. Оно превосходно влияет на женский организм: стимулирует менструальный цикл, убирает спазмы, лечит вагиниты и молочницу.

*Для спринцеваний необходимо растворить 1 ч. л. соды в 0,5 л теплой кипяченой воды и добавить 3 капли масла розы.*

Таким же раствором хорошо полоскать рот при зубной боли.

***Самохвалова Ирина Владимировна, г. Тверь***

## ЧЕМ ПОЛЕЗНА КРЫМСКАЯ РОЗА?

Для лечения используют лепестки. Их применяют при заболеваниях бронхов и легких, воспалениях слизистых оболочек желудочно-кишечного тракта. Масло крымской розы – это наружное средство от конъюнктивита, стоматита, ангины. Его активно используют при лечении псориаза, экземы, герпеса, а также в ароматерапии, косметологии. Розовыми лепестками ароматизируют чай, кондитерские изделия, безалкогольные и алкогольные напитки. Из них варят варенье.





# СПОКОЙНОЙ НОЧИ!

***Наконец я дожил до того времени, когда медики все чаще стали говорить о важности сна для здоровья. Об этом еще мой дед рассказывал, а он прожил очень долгую жизнь и сам спал правильно.***

Чтобы быть здоровым и жить долго, спать нужно именно правильно. Для этого жизненно важно учитывать природные ритмы. То есть просыпаться и ложиться вовремя, как солнышко встает и закатывается за горизонт. Так же и нам надо жить в согласии с законами природы. И любые болезни исчезнут, как утренняя роса.

Вот как должен выглядеть наш режим дня:

- подъем – с 4:30 до 5 утра (точка росы);
- завтрак – с 6 до 7 утра;
- обед – с 11 до 13 часов;
- полдник – с 14 до 16;
- ужин – совсем не нужен;
- отбой – с 21 до 22 часов.

Одна из основных причин болезней состоит в том, что мы очень мало спим. Надо также помнить, что сон в разные часы суток имеет разную ценность для восстановления организма. Самое хорошее для этого время – с десяти вечера и до полуночи. А вставать так рано, с 4:30 до 5 часов утра, полезно потому, что это время – так называемая точка росы, когда полезно начинать новый день, делать зарядку, проводить водные процедуры – «зарабатывать» свой завтрак. И



потом весь день чувствовать себя бодрыми, деятельными. В этом легко убедиться, стоит только перестроить свой график и запомнить, что сон – наше главное лекарство.

***Логинов Александр Иванович, г. Тюмень***

# КРАСОТА – ЭТО СИЛА!

Решила немного укоротить выражение Фаины Раневской о том, что красота – страшная сила. В таком виде оно мне больше нравится. Кому же из нас хочется становиться страшными, старыми? Именно поэтому, пока живем, мы будем прихорашиваться.

Поделюсь своими секретами красоты.

**1. Купите в аптеке капсулы с масляным раствором витамина Е.** Выдавите произвольное количество и аккуратно помассируйте с ним лицо. Через 30 минут нанесите на кожу яичный белок и дайте ему впитаться в течение 30 минут. Смойте холодной водой. При регулярных процедурах кожа становится сияющей и гладкой.

**2. Некоторые продукты помогут вернуть лицу красоту и свежесть:**

- яичный белок взбейте и смешайте со свежими нарезанными листьями подорожника. Должен получиться своеобразный зеленый крем. Его надо аккуратно нанести на кожу на 15 минут, после чего смыть теплой водой;
- взбитый яичный белок смешайте с 1 ч. л. свежеотжатого лимонного сока и нанесите на лицо на 20-25 минут;
- чтобы кожа долго не старела, почаще накладывайте на лицо листья квашеной капусты. Способ кажется слишком простым, однако он очень эффективен.

Как видите, рецепты простые, но очень даже эффективные!

***Велижанина Тамара Николаевна, г. Псков***

# 4 СРЕДСТВА ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА

Чем старше ты становишься, тем меньше надо есть. И вообще, с возрастом к еде нужно относиться очень избирательно.

Стареющий организм уже не в состоянии переваривать все подряд, как в молодости. Поскольку еда может стать и лекарством, приведу 4 рецепта, которые полезно взять на заметку. Это еще и вкусно!

- Пропустите через мясорубку по 1 среднему плоду инжира и чернослива, 5 мягких сушеных абрикосов (кураги). Добавьте 1 ч. л. жидкого меда и тщательно перемешайте массу. Каждый вечер на протяжении 2 месяцев перед сном ешьте эту смесь. Она содержит вещества, которые восстанавливают хрящи в позвоночнике и благотворно влияют на упругость, прочность остальных тканей организма.
- Очистите от кожуры 100 г тыквы, нарежьте кусочками и запеките в духовке, после чего разомните в пюре. Добавьте 1/2 ч. л. молотой корицы, 2 ч. л. жидкого меда и 2 ст. л. тертого яблока. Этой смесью надо питаться 1 день. Пить можно зеленый чай. То есть за день можно съесть только 3-4 порции смеси, выпить несколько чашек зеленого чая, и все. После такого разгрузочного дня иммунитет становится крепче. А сколько их проводить и с каким интервалом – решайте сами.
- Еще одна укрепляющая смесь убережет вас от гриппа и многих других инфекций. Натрите на мелкой терке 2 ч. л. цедры лимона, добавьте 3 ч. л. меда и 1 ч. л. лукового сока. Принимайте по утрам натощак, запивая водой.
- Измельчите 3 лимона с цедрой, смешайте с 20 измельченными ядрами фундука, добавьте 5 ст. л. меда. Дайте смеси настояться в холодильнике 3 дня и ешьте по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 минут до еды. Это полезно для сосудов и сердца.

Будьте здоровы!

***Кузнецова Т.Б., г. Москва***



АВТОРЫ ОПУБЛИКОВАННЫХ ПИСЕМ ПОЛУЧАТ В ПОДАРОК **ПОДПИСКУ НА ПОЛУГОДИЕ**

# АППАРАТ, КОТОРЫЙ ИЗМЕНИЛ ВСЁ!

**Это должно было когда-то случиться. В России появился аппарат для оздоровления и омоложения всего организма. То, о чем безуспешно мечтали миллионы людей, уже свершилось. Аппарат «НАДЕЖДА» является первой ласточкой медицины третьего тысячелетия.**

## СЛОВО ЭКСПЕРТУ

**Давайте узнаем, что про этот аппарат говорят профессионалы. Вот мнение одного из лучших врачей-физиотерапевтов России, профессора Пономаренко Геннадия Николаевича, доктора медицинских наук, заместителя директора по научной работе СПбНЦЭПР им. Г. А. Альбрехта, г. Санкт-Петербург. К мнению Геннадия Николаевича стоит очень внимательно прислушаться не только специалистам, но и нам, обычным людям.**

«Аппарат «Надежда» - аппарат, который генерирует сложномодулированные низкочастотные токи, которые открывают новые возможности для лечения пациентов.

Аппарат «Надежда» можно считать медицинским изделием третьего тысячелетия. Он позволяет избирательно воздействовать на различные органы и ткани организма и улучшать их функционирование. Особенно эффективно применение аппарата «Надежда» у пациентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, периферической нервной системы и внутренних органов.

Принцип действия аппарата основан на известном физическом эффекте интерференции, а именно формировании в глубоких тканях организма токов низкой частоты сложной формы, которые обладают выраженным нейромиостимулирующим, вазоактивным, регенеративно-репаративным, метаболическим, гипоальгезирующим и дефиброзирующим эффектами. Сложномодулированные токи оказывают синдромно-патогенетическое воздействие на основные синдромы широкого круга соматических, неврологических и травматических заболеваний.

Применение новых материалов и технологий обеспечивают высокую надежность и электробезопасность аппарата «Надежда». Реализуемое воздействие обладает высокой клинической эффективностью, а его комплексное применение значимо сокращает сроки лечения пациентов. Аппарат удобен в использовании, обладает высокой электробезопасностью, не требует особых условий для выполнения процедур, имеет малую массу, удобные электроды и может быть использован пациентом самостоятельно только по назначению врача».

Вы можете себе представить аппарат, который быстрее, чем таблетки, устраняет болевые симптомы и действует на причину заболеваний? В это, конечно, сложно поверить, но такой аппарат есть. И самое замечательное, что не имеет значения, какая именно это боль. Болит ли голова, позвоночник или печень. Пользуясь таким аппаратом, Вы не травите свой организм химией. Однако основной талант этого аппарата, дать энергию вашим клеткам. Возродить в них жизнь и вернуть им молодость. И совсем не зря говорят люди уже после первого сеанса, что они как будто помолодели на несколько лет. 8 из 10 человек отмечают исчезновение болей сразу после первой процедуры. А после курса из 7-10 процедур результат становится устойчивым.



Практически невозможно сравнить аппарат «НАДЕЖДА» с существующими аппаратами для физиотерапии. Потому что сравнивать его попросту не с чем. Такая технология воздействия впервые адаптирована для домашнего применения в России, хотя она уже зарекомендовала себя как сверхэффективная за рубежом в профессиональной медицине.

Иначе говоря, такого еще не было! Пройдет немного времени, и мир уже невозможно будет представить без аппарата «НАДЕЖДА». Аппарата для оздоровления каждого человека, который необходим каждой семье и человеку, желающему, продлить свою молодость или справиться с болезнями.

**ВНИМАНИЕ!**

**Купите аппарат «НАДЕЖДА» и получите новые Методические рекомендации кандидата медицинских наук А.В. Максимова абсолютно БЕСПЛАТНО!***

### «НАДЕЖДА» НА ВЫСТАВКЕ

Небывалый фурор произвел аппарат «НАДЕЖДА» на медицинской выставке «Неделя Здравоохранения в Республике Башкортостан», которая состоялась в Уфе. Каждый желающий мог испытать аппарат в действии прямо на выставке. Очередь из желающих была расписана на три дня вперед. Конечно, сложно передать словами те эмоции, которые испытывали люди уже после первого сеанса. Восторг, удивление и эйфория от 30 минут использования аппарата «НАДЕЖДА» были абсолютно искренни и трогали до слез. Почти все посетители, располагавшие необходимой суммой, приобрели аппарат «НАДЕЖДА» для оздоровления своей семьи.

### ВЫСОКАЯ ОЦЕНКА «НАДЕЖДЫ»







За высокие лечебные показатели и высокое качество исполнения аппарат «НАДЕЖДА» был награжден Золотым знаком «Всероссийская Марка (III тысячелетие). Знак качества XXI века».

Конечно, возможности сложномодулированной электротерапии огромны, но воспользоваться ими могли далеко не все.

За курс процедур на аппарате высокотоновой терапии в клиниках запрашивают в среднем от 3 до 8 тыс. руб., с «НАДЕЖДОЙ» все иначе. Один раз, купив этот аппарат, лечиться сможете не только Вы, но вся Ваша семья. Это действительно удобно. Сам аппарат «НАДЕЖДА» стоит всего 11 900 руб.

**Никогда медицина нового уровня не была столь проста и доступна каждому человеку. И теперь у Вас есть реальный шанс навсегда забыть о многих заболеваниях, омолодить свой организм и замедлить процессы старения. Здоровья Вам и Вашим близким.**

**Наиболее ярко «НАДЕЖДА» проявила себя при лечении:**

- деформирующей дорсопатии;
- спондилопатии;
- поражения межпозвоночных дисков;
- радикулопатии;
- полиартроза;
- коксартроза;
- гонартроза;
- других артрозов;
- других заболеваний.

Подробнее об аппарате **«НАДЕЖДА»** читайте на www.zdravlider.ru

**Заказывайте аппарат «НАДЕЖДА»**

**8 (800)777-83-41**

433515, г. Димитровград, а/я 73, заказ А-1

www.zdravlider.ru

**Цена аппарата «НАДЕЖДА»** ~~13 870 руб.~~ **11 900 руб.**

Только до 5 февраля

Доставка Почтой России или курьером «до двери».
Оплата при получении. Стоимость доставки уточняйте у оператора.
**Рекомендуем! Дезинфицирующее средство для обработки кожи. Цена 290 руб.**

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306 730 205 900 051, Рег. уд. № РЗН 2015/3004 Реклама. 16+ *Подробнее по телефону 8(800)777-83-41. Акция действительна до 5 февраля 2017г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.





## НЕМЕЮТ ПАЛЬЦЫ? СРОЧНО К ВРАЧУ!

Ощущение онемения в кончиках пальцев на руках – не такое уж редкое явление. Одно дело, если это происходит, когда вы отлежали руку или замерзли. В таких случаях все вернется в норму само. Но если это случается часто, а покалывания и онемение не исчезают, нужно проверить свое здоровье. Чаще всего это связано с нарушениями в капиллярах или нервах, иногда – с нехваткой витаминов. Но бывают и более серьезные причины.

Моя сестра несколько дней жаловалась на онемение, грела руки в ванночках с горячей водой, растирала их, но это не помогало. Я заставила ее пойти к врачу. Повезло, что доктор оказалась внимательной, расспросила про другие симптомы. У сестры, оказывается, были тянущие боли по всей руке, которые она игнорировала, тахикардия. Ее срочно отправили на обследование – УЗИ сосудов, рентген, кардиограмма, анализы крови. Обнаружился тромб в артерии плеча. Срочная госпитализация, капельницы, лекарства – тромб был небольшой, удалось его убрать. Но если бы она не обратилась за помощью, сложно сказать, что могло бы случиться. Могла потерять руку или, если бы тромб оторвался, получить сердечный приступ.

Слава богу, что все закончилось хорошо. Даже маленькие симптомы иногда сообщают о больших проблемах. Поэтому и нельзя их игнорировать.

***Савичева А.С., г. Колпино***

## СОЛОДКА И ЛЕКАРСТВА

Сейчас идет сезон простуд, и для лечения кашля часто используется солодка в виде сиропов или отваров. Средство очень хорошее, обладает сильным отхаркивающим действием. Но у него есть противопоказания, о которых нужно знать. Солодку не советуют принимать при сахарном диабете, серьезных заболеваниях почек и печени, при сердечной недостаточности. Надо учитывать и то, что солодка категорически не сочетается с определенными лекарствами.

- С ней несовместимы мочегонные и слабительные средства. Это связано с тем, что при их употреблении снижается уровень калия в организме. Солодка обладает таким же действием, поэтому может возникнуть острый дефицит этого минерала. Это чревато серьезными проблемами с почками и сердцем.
- Нельзя сочетать солодку и средства, разжижающие кровь. Лакричный корень сам по себе снижает вязкость крови, и если принимать такие лекарства одновременно, возникнут внутренние кровотечения.
- Если вы лечитесь кортикостероидами, солодка запрещена – она сильно снижает их действие, и лечебный эффект будет незаметен. Это опасно при серьезных заболеваниях, при которых и назначают сильные стероиды.

***Лешукова С.М., г. Рыбинск, Ярославская обл.***

## БЕЗОПАСНОЕ ОЧИЩЕНИЕ

Я знаю несколько человек, которые в разные периоды жизни решили радикально «почистить» организм. Ни в одном из случаев дело ничем хорошим не закончилось. Одна коллега попала в больницу с приступом холецистита после приема растительного масла с лимонным соком – в желчных протоках застряли камни. Вполне молодой и относительно здоровый до этого мужчина после недели ежедневных клизм и ударных доз активированного угля свалился с острым колитом и жутким обострением геморроя с кровотечениями.

Наше тело – это не канализационная труба, которую надо промывать сильными средствами. Все клеточки и органы тела живые, механизмы работы у них сложнейшие, до сих пор малоизученные. Вмешиваться в них, начитавшись малограмотных статей, опасно для здоровья! Мой брат – хирург с огромным стажем, говорил, что за свою жизнь видел много страшных вещей – разрушенные до основания легкие курильщиков и печень тех, кто злоупотреблял алкоголем, опухоли, язвы, камни в почках и желчном пузыре. Но никогда ему не попадались залежи шлаков, о которых так любят писать. Были каловые камни у людей с серьезными нарушениями кишечника, но это редко.

В организм с пищей, воздухом, лекарствами постоянно поступают вредные вещества. Внутри образуются соединения, которые являются отходами и должны удаляться. Почки, печень, кишечник, легкие и кожа здорового человека спокойно выводят все эти токсины, организм самоочищается. Если есть болезни, особенно хронические, справляться с этой задачей телу сложнее и ему требуется помощь. Вот только это не грубые и опасные вмешательства. Помогать себе нужно разумно, не перегружая организм еще больше. Чтобы почиститься, нужно работать над собой. Я занимаюсь очищением регулярно, и делаю это так, что оно происходит постоянно, а не авралами. Вот мои простые советы.

- **Нормальное питание.** Не надо переедать, не нужно есть полуфабрикаты, колбасы, консервы и прочую фабрично-заводскую еду. Готовьте все из свежих продуктов, и тогда никакие консерванты, красители и прочая химия не будут поступать в организм. Ешьте больше зелени, овощей, обязательно употребляйте растительное масло по 1-2 ст. л. в день в салатах или горячих блюдах, но не жарьте на нем. Масло поможет мягкому очищению печени. А вот пить его стаканами с соком – это самоубийство.
- **Пейте чистую воду.** Всегда держите под рукой бутылочку с чистой водой и делайте глоток-другой каждый час. Вода – лучший очиститель. Каждое утро начинайте со стакана теплой воды с ложкой меда – великолепное очищающее средство. Завтракайте через час после этого. Газировки, магазинные соки, кофе и крепкий чай исключаем, алкоголь тем более. Другие полезные напитки – свежевыжатые соки из овощей и зелени, ягодные морсы и компоты без сахара, кефир, простокваша, йогурт.
- **Лекарства принимайте только при острой необходимости.** Заболела голова – отдохните, поспите, сделайте массаж. Неполадки в кишечнике – попоститесь, выпейте отвар семян тмина или льна. Простыли – отлежитесь, пейте теплый чай, ешьте мед, а не глотайте порошки.
- **Больше двигайтесь.** Движение поддерживает тонус всех органов, и они лучше очищаются. Гуляйте на свежем воздухе, копошитесь по дому, освойте хоть самую простую гимна-



ПОДПИСАТЬСЯ НА «ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА» МОЖНО В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ!

стику. Лень и малоподвижность – залог того, что у вас точно появятся проблемы со здоровьем и отложения токсинов.

Заботьтесь о чистоте и здоровье тела каждый день, и тогда не понадобятся никакие чистки и промывания.

***Березина Светлана Игоревна, г. Санкт-Петербург***

# СОМНИТЕЛЬНАЯ ДИЕТА

Про новомодные диеты узнаю от внучки, которая каждый раз обращается ко мне за советом. Я много лет работала клиническим диетологом в больнице, поэтому с первого взгляда вижу недостатки и достоинства популярных диет. 90% из них – это полная чушь. Вес они сбросить помогут, иногда даже быстро. Вот только потом он вернется обратно с излишком и с побочными эффектами.

Если нет жиров, страдают нервы и эндокринная система. При полном отсутствии углеводов тело лишается энергии. Избыток мяса ударяет по почкам и сердцу. Сыроедение может стать причиной неполадок в работе кишечника, лишает организм важных витаминов и минералов.

Очередная диета, с вопросом о которой ко мне обратилась внучка, – палеодиета, или диета пещерного человека. Идея такая: наши далекие предки питались натуральным образом, а наша пища извращенная, нужно возвращаться к истокам.

Вроде все правильно – мы действительно едим слишком много «мусорной» еды, глубоко переработанной и содержащей невероятное количество искусственных добавок. Разумно вернуться к натуральному питанию, не переедать, не перегружаться сахаром, солью, рафинированными продуктами вроде белой муки, не есть консервов. Очень хороший совет. Но дальше начинается полное безобразие.

По этой диете надо есть больше мяса, овощей, зелени, орехов. Зато полностью исключаются все молочные продукты, все зерновые, все бобовые, а также картошка. Мол, древние люди, охотники и собиратели, до появления сельского хозяйства их не ели, потому и нам этого делать не следует. Почему-то при этом нет совета отказаться от электричества, горячей воды, удобной одежды и перебраться вместо этого в пещеру, греться у костра и жить в постоянном страхе перед болезнями и хищниками. Непоследовательно как-то.

Назвать наших предков здоровыми тоже нельзя – археологи постоянно обнаруживают их кости, по которым видно, что у них почти всегда был рахит. Еще бы – без молока организму не хватает кальция. Да и жили они по 20-30 лет, 40-летний человек считался глубоким стариком.

Чем провинились злаки, фасоль, бобы, горох? В них столько полезных микроэлементов, витаминов, белков, клетчатки! В этой диете очень много мяса, а это сложно назвать полезным для здоровья. Не зря палеодиету в обзоре систем питания, составленном диетологами, поставили на одно из последних мест.

Это очередная мода, которая пройдет. Портить свое здоровье ради этого не нужно. Ешьте нормально, возьмите полезный совет из этой диеты – больше овощей и фруктов, меньше полуфабрикатов, и все будет хорошо. Молоко и каши исключать не нужно!

***Левадовская Д.М., г. Одинцово, Московская обл.***




*Я много лет страдаю регулярной задержкой стула. За эти годы перепробовала множество послабляющих препаратов, но они уже почти не помогают. Специалисты объяснили, что это эффект привыкания. Посоветуйте, что мне делать?*
*Вера П., 48 лет*

## ПРЕЛАКС – чудо из молока!

**Оказывает мягкое послабляющее действие**

Вера, большинство послабляющих средств действительно не способствует улучшению функции кишечника. Они действуют разово, решая проблему одного дня: выпил таблетку, сходил в туалет, а назавтра снова та же проблема – опять таблетка... И это повторяется до тех пор, пока кишечник не перестает работать совсем. Подобные препараты не рекомендуются к длительному применению, так как существует риск привыкания. Поэтому в случае длительных проблем со стулом более эффективны не «одноразовые» послабляющие, а препараты, устойчиво нормализующие кишечную функцию.

Прелакс – это отечественный препарат-пребиотик, содержащий лактулозу. Лактулоза является продуктом глубокой переработки молока и производится из молочной сыворотки. Она уже более 50 лет успешно применяется при коррекции проблем со стулом, что позволяет назвать ее оптимальным послабляющим средством. Лактулоза в составе Прелакса может оказывать не только выраженный послабляющий эффект, но и стимулировать рост полезной кисломолочной микрофлоры кишечника, восстанавливая функцию кишечника.

Прелакс можно принимать как одноразовое послабляющее и в острых случаях (действие проявляется через полтора-два часа после приема 3-5 столовых ложек), и в хронических запущенных случаях, когда задержка стула или тугой стул являются «нормой» жизни. В этом случае ежедневный прием по 2-3 столовые ложки в течение 2-3 недель может способствовать нормализации устойчивой работы кишечника.

Часто задержки стула возникают во время диет. Худея, люди ограничивают в питании защитную микрофлору, от которой зависит нормальное функционирование кишечника. Прелакс не усваивается в желудочно-кишечном тракте человека, то есть не содержит калорий. И в этом смысле Прелакс словно специально создан для предупреждения задержки стула и чистки кишечника во время лечебного или косметического голодания.

Прелакс могут принимать дети, беременные, а также пожилые люди.

Действие Прелакса зависит от правильно подобранной индивидуальной дозировки в диапазоне от 2 до 5 столовых ложек в день.

**Спрашивайте в аптеках города и на сайте www.apteka.ru**




www.prelax.ru

СГР RU.77.99.11.003.E.007236.06.14 от 04.06.2014
Сертификат соответствия AA01.01.RU.Ф.000275.10.16 от 27.10.16.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама

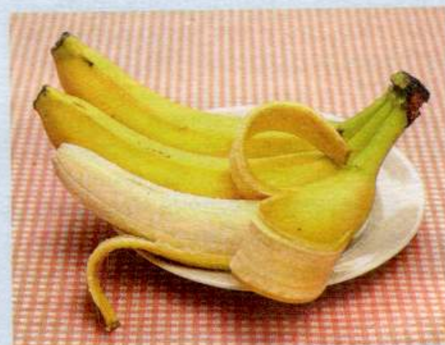




# БАНАНЫ ДЛЯ ПОЧЕК

***В рубрике «Еда – лекарство» за последние годы было несколько писем о пользе бананов для сердца и дыхания с интересными рецептами. Но как-то не было упомянуто о том, что бананы пригодятся и тем, у кого есть проблемы с почками.***

- В бананах содержится очень много калия, а этот микроэлемент необходим для поддержания водно-солевого баланса. Когда его не хватает, появляются проблемы и с сердцем, и с почками, возникают отеки, растет риск образования камней, повышается артериальное давление. Один спелый банан в день снабжает организм нужным калием.
- В бананах есть лютеин. Это вещество – сильный антиоксидант, и как показали исследования, оно снижает риск развития опухолей, в том числе и в почках.
- Благодаря пектину и клетчатке бананы выводят токсины из организма через кишечник, снижая нагрузку на почки. Это важно, если с ними есть проблемы.



Благодаря клетчатке, которая выводит токсины, калию, нормализующему солевой баланс, и сахару бананы считаются хорошим средством от алкогольного отравления.

***Семакова И.С., г. Санкт-Петербург***

# ПРОСТОЕ РЫБНОЕ СУФЛЕ

В пожилом возрасте нужно есть меньше мяса и налегать больше на рыбу. Не обязательно тратиться на дорогую морскую, тем более что до нас, например, она доходит в таком виде, мороженая-перемороженная, что ее и есть уже не хочется. Речная рыба не менее полезна и вкусна, и с ней можно сделать много интересных блюд. Балуйте себя изредка рыбным суфле. Сделать его несложно, но блюдо все-таки калорийное. На праздники или 1-2 раза в месяц можно и приготовить.

Вам понадобится 350 г любого филе белой рыбы (леща, щуки, сома), 0,5 стакана молока, 50 г сливочного масла, 40 г муки, 4 яйца, 2 ст. л. тертого сыра, 2 ч. л. лимонного сока, веточка мелко нарезанной петрушки, небольшой пучок зеленого лука, 1 ч. л. смеси специй и соль по вкусу. Филе отварите в молоке, после чего вытащите шумовкой и вилками разберите на волокна. В глубокой сковороде растопите масло, добавьте муку и пожарьте до золотистого цвета. Влейте молоко, в котором отваривалось филе, доведите, помешивая, до кипения. Снимите сковородку с плиты, вмешайте 4 яичных желтка, половину сыра (его надо мелко натереть), лимонный сок, лук, специи, соль и рыбу. В отдельной миске взбейте белки до пены и аккуратно вмешайте в рыбную смесь. Смажьте маслом форму, перелейте в нее смесь для суфле, посыпьте оставшимся сыром. Поставьте в духовку при 190° на 35-40 минут. Суфле поднимется, покроется золотой корочкой. Посыпьте его петрушкой и наслаждайтесь. Приятного аппетита!

***Якушева Н.П., г. Бугуруслан, Оренбургская обл.***

# СЕРДЕЧНЫЕ СПЕЦИИ

При различных заболеваниях сердца, особенно после инфаркта или при сердечной недостаточности, нужно следовать достаточно строгой диете. Ничего жирного, жареного, поменьше сладостей. Но самое главное – надо сильно ограничивать соль, потому что ее избыток создает большую нагрузку на сердце и сосуды. Чтобы еда не была пресной, ее надо сдабривать пряными травами и специями. Тем более что многие из них обладают очень хорошими целебными свойствами, в том числе и для сердечно-сосудистой системы.

Куркума – самая первая в списке сердечных специй. В одной прочитанной мной статье говорилось, что именно благодаря обилию куркумы в традиционной индийской пище среди населения этой страны встречается меньше таких заболеваний, как стенокардия, артрит и болезнь Альцгеймера. В куркуме содержится особое вещество, которое так и называется – куркумин. Это сильный антиоксидант и противовоспалительное средство. Куркума помогает улучшить кровоток в мелких сосудах, питающих ткани сердца. Она снижает уровень плохого холестерина в крови, тем самым защищая от атеросклероза. А японские ученые обнаружили, что при регулярном употреблении в пищу куркума предотвращает увеличение сердечной мышцы, из-за которого повышается риск инфарктов. Я добавляю куркуму где только можно – варю с ней рис и овощи, посыпаю рыбу, когда тушу ее.

Красный перец – еще один защитник сердца. Но тут главное с ним не переусердствовать. Если съесть сильно перченое блюдо, давление повысится, а сердце будет колотиться как бешеное. Но небольшую щепотку молотого перца добавляйте в блюда обязательно. В перце содержится капсаицин, очень мощный антиоксидант. И еще это вещество значительно снижает уровень триглицеридов в крови, а эти жирные соединения ответственны за атеросклероз и тромбы.

Розмарин – третья пряность, которую вам нужно включить в свою диету. Он полезен для нервов, успокаивает, уменьшает последствия стресса. Эфирное масло розмарина – натуральный антиоксидант. В дополнение к тому, что розмарин помогает работе сердца, он еще защищает клетки от злокачественного перерождения, то есть предотвращает рак. Я кладу сушеный розмарин в тушеные овощи, посыпаю куриную грудку, запекая ее в фольге, добавляю по 1-2 листочка в заварочный чайник. Уже который год я пью только зеленый чай, и розмарин с ним очень хорошо сочетается.

***Василенко С.М., г. Краснодар***

# «ЗОЛОТОЕ МАЛИНОВОЕ ЧУДО» шагает по стране




**Скоро, совсем скоро начнет припекать солнце, и нужно будет сеять семена помидоров. Но пока суть да дело, можно подвести некоторые итоги прошлого дачного сезона, а именно сезона лета 2016 года.**

Совершенно неожиданно пришел, а может быть, даже свалился на нас оглушительный успех. В течение зимне-весенних месяцев было продано несколько миллионов пакетов помидоров из серии **«Золотое малиновое чудо»**. И вот что удивительно: среди десятков тысяч отзывов – ни одного отрицательного. Только восхищение, только восклицательные знаки. Да, мы очень ответственно работаем над ассортиментом семян. Да, мы по крупицам, по сортику и гибридику собираем для Вас все самое лучшее, что создано в мировой селекции овощей. Но даже при таком жесточайшем отборе **«Золотое малиновое чудо»** стало, по отзывам наших заказчиков, чем-то потусторонним, чем-то невероятным.

Вы только вслушайтесь в эту дивную музыку. Пятнадцать гибридов – пятнадцать шедевров... **«Яркая малиновка», «Малиновое вино», «Малиновая мечта», «Малиновый закат», «Малиновый рай»**...

Три серии – и каждая из них имеет свои особенности: Первая серия самая надежная и неприхотливая – при любых условиях выращивания позволяет получить отличный урожай. Вторая – наверное, самая вкусная и аппетитная, ну а Третья – это гигантские размеры и шедевральный урожай до 18 кг с куста!

Итоги конкурса на лучшие помидоры серии **«Золотое малиновое чудо»** в 2016 году получились поистине ошеломляющими! До 18 кг вкуснейших помидоров с куста, кисти, сгибающиеся по тяжестью 4,5 кг плодов... фантастика, которую вы сами сможете оценить на нашем сайте по фото и видео участников конкурса!

На 2017 год объявлен новый конкурс по всем трем сериям **«Золотого малинового чуда»** с очень щедрыми призами, которые мы не виртуально, а реально выплачиваем. Итоги конкурса будут подведены 1 октября 2017 года. Участвуйте, дерзайте, побеждайте! А мы искренне желаем Вам успехов в нелегких, но столь любимых всеми нами огородных хлопотах. Счастья, здоровья и успехов Вам в новом, 2017 году!



## *Новый конкурс!*

**НА ЗВАНИЕ «ЛУЧШИЙ ПОМИДОР» из 1, 2 и 3 СЕРИЙ «ЗОЛОТОГО МАЛИНОВОГО ЧУДА» на 2017 год**



**Конкурс по-прежнему проводится в трех номинациях: «Самый крупный помидор», «Самая урожайная кисть» и «Самый урожайный куст».**

**За 1 место премия – 100 тыс. рублей**
**За 2 место премия – 50 тыс. рублей**
**За 3 место премия – 30 тыс. рублей**

**Итоги конкурса будут подведены 1 октября 2017 года.**
*Условия конкурса здесь: http://sady-rossii.ru/konkurs*

16+

**Внимание!** Сегодня у Вас есть уникальная возможность заказать в научно-производственном объединении «Сады России» комплекты первоклассных семян новейших гибридов малиновых помидоров 1-й, 2-й и 3-й серий **«Золотого малинового чуда»** – прямо домой по почте! В любой регион России! Стоимость одного комплекта, состоящего из 5 гибридов помидоров серии **«Золотое малиновое чудо»**, – 265 рублей, минимальный заказ 2 комплекта. Всхожесть гибридов помидоров **«Золотое малиновое чудо»** сохраняется в течение нескольких лет.

На нашем сайте **www.sady-rossii.ru** вы найдете дополнительную информацию о чудо-помидорах, отзывы, бессчетное количество фотографий с прошлых конкурсов, а также видео! Заходите, ждем Вас!

**Заказ на семена удобнее и быстрее оформить на сайте:**
**www.sady-rossii.ru**

**Мы также можем принять ваш заказ:**
*по адресу:* **454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 64, НПО «Сады России»;**
*по электронной почте:* **agro@sad-i-ogorod.ru;**
*по телефонам:* **8-351-277-83-81, 8-499-649-12-54**
**Вы легко найдете нас во всех соцсетях!**

ООО «Научно-производственное объединение «Сад и огород». 456680, Челябинская обл., Красноармейский район, с. Шумово, ул. Мира, д. 6. ОГРН 1087430000866





# С псориазом можно справиться



***Говорят, все болезни от нервов. Доля истины здесь наверняка есть. И когда мы наводим порядок в своей жизни, обретая душевную гармонию, отступают даже те заболевания, которые считаются неизлечимыми, наследственными. К ним относится и псориаз. Именно такую историю нам рассказала К.И. Доронина.***

## ПОСЛЕ СИЛЬНОГО СТРЕССА

В начале мая 1991 года ко мне обратилась женщина с эрозией шейки матки. Звали ее Елена. Я долго пыталась ей объяснить, что такое заболевание возникает, когда во всем организме что-то разлаживается.

Наконец Елена согласилась сделать все лабораторные анализы. Выявили еще и хламидиоз, что тоже важно учитывать при лечении эрозии. Я поинтересовалась, какие отношения у них с мужем. Она сказала, что не живет с ним уже около двух лет, но отношения поддерживает нормальные. Работают в одной организации, она – главным бухгалтером, а он – водителем. У них двое детей: мальчику 14 лет, а девочке 16. Дети хорошие, учатся в школе прилежно. Вроде почти обычная семья...

Бабушкины рецепты помогли, эрозия практически исчезла. Жили мы недалеко друг от друга, и в августе я приехала домой к Елене. Надо было убедиться в том, что лечение успешно завершено. Она где-то задерживалась, а меня встретил ее муж Илья. Ждать пришлось около получаса. За это время мы откровенно разговорились.

Заметив у мужчины кожное заболевание, я поинтересовалась, где именно высыпания. Он снял рубашку. Ярко-красные пятна псориаза были на руках, плечах, животе. Илья сказал, что и на ногах то же самое. Он объяснил, что заболел 4 года назад, когда умерла его мать. Такой недуг был только у мамы, больше ни у кого из родственников. Он очень страдал после ее смерти, и вот через полгода появились эти пятна. Куда только не обращался! Но ни врачи, ни знахари не смогли помочь. В итоге жена перестала с ним спать. Ей было противно к нему даже прикасаться. «А так болезнь не особенно мешает, – сказал он. – Аптечные мази немного помогают».

Илья попросил, чтобы я не рассказывала Елене о нашем разговоре.

## САМЫЙ КРАСИВЫЙ НА СВЕТЕ

Прошел год. И как-то раз, идя домой с работы, я встретила Илью. Поговорили о том о сем. Он сказал, что у него новая жена, и напросился вместе с ней ко мне в гости.

Вечером они пришли на чай, принесли хороший торт. За разговорами я стала приглядываться к Надежде, новой жене Ильи. Лет на 15 моложе его. До чего же красивая женщина! Высокий лоб, огромные карие с поволокой глаза, прелестный носик, большие мягкие губы на чуть продолговатом лице, обрамленном густыми, волнистыми от природы темным волосами. К тому же большая грудь, стройная фигура. За столом Надежда вела себя спокойно, сдержанно.

Илья рассказывал о своем тяжелом разводе с первой женой. Он оставил ей все, что было, ничего не стал делить. А с Надеждой они тоже вместе работали и были давно знакомы. Она очень хорошо к нему относилась, но никаких отношений между ними раньше не было. Однажды вместе ехали в банк, и она сказала, что если бы встретился в жизни такой человек, как Илья, то была бы очень счастлива. Он задумался над этими словами: что же такого она могла в нем найти?

Как-то Надежда попросила Илью помочь перевезти своих родителей на дачу. Когда приехали на место, он специально разделся по пояс, чтобы Надежда увидела пораженное псориазом тело. Пока чинил забор на даче, она постоянно крутилась рядом. Вела себя так, будто ничего не замечала. А когда Илья закончил работу, повела его купаться на речку. По дороге он спросил: «Ну что, увидела, какой я “красивый”»? Она засмеялась и сказала, что Елена, бывшая жена, абсолютно всем на работе рассказала о его болезни. Так что она давно уже об этом знала. Еще знала, что сможет найти способ его вылечить, и что болезнь совершенно не заразная, а Илья для нее – самый красивый мужчина на свете.

## ИЩИТЕ ПРИЧИНУ БОЛЕЗНИ

Через некоторое время Надежда пришла ко мне одна и стала просить о помощи в лечении мужа от псориаза.

Я не стала рассказывать ей о том, что недавно приезжала бывшая жена Ильи, которая поносила Надежду на чем свет стоит. Говорила, что та отобрала у нее мужа, а у детей – отца, хотя уже многие годы не жила с ним интимной жизнью, только использовала как рабочую силу. Любовник заразил ее хламидиозом, а потом оставил, узнав о разводе с мужем. Мне не хотелось все это выслушивать. Выяснив, что со здоровьем у Елены теперь все нормально, я постаралась поскорее от нее избавиться.

А Надежде ответила, что прежде чем лечить псориаз, надо разобраться, в чем причина. Болезнь в таких случаях кроется внутри организма, а на коже – только ее проявления. Возможно, не в порядке печень или кишечник. Кроме проблем с желудочно-кишечным трактом, могут сказываться и тонзиллит, и другие заболевания.

Снова осмотрев больного, я увидела, что псориазом поражена и волосистая часть головы. Там корка толщиной почти в мизинец. А на коже, кроме псориазных бляшек, еще и циррозные звездочки.

## ДИЕТА ПРЕЖДЕ ВСЕГО

У многих людей на коже появляются кровяные точки, небольшие бугорки, которые не зудят и вообще не беспокоят, не требуя особого отношения к ним. Просто они есть – и все. Натуропаты называют их циррозными звездочками.

Часто они свидетельствуют о том, что печень приняла на себя удар из-за отравления какими-нибудь грибами или просроченными продуктами. В ней был нарушен обменный процесс. Причем неприятными симптомами это не сопровождалось.

Как раз такие звездочки я заметила у Ильи. Поэтому стало ясно, что прежде всего в поддержке нуждается именно печень. Были и другие подтверждения.

Конечно, в таких случаях очень важна диета. Без объеданий и возлияний. Колбасы, копчености и тому подобное исключаются. Ни майонеза, ни аджики, никаких острых соусов! В рационе должны быть натуральные, в том числе грубые продукты.

Диета примерно такая:

- завтрак – каша из любой крупы;
- обед – суп или борщ на первое; тефтели либо котлеты на второе; кисель или компот из ягод, сухофруктов на третье;
- ужин – блинчики с любой начинкой или овощные котлеты.

Два раза в неделю в обед на первое должна быть уха, а на второе – тушеная рыба. Раз в неделю в любое время надо съедать до 150 г отварных молок осетровых рыб. Хлеб употреблять только ржаной и всего по 100 г в сутки, сливочное масло – по 30 г.

## ЧАГА И ТРАВЫ

Начальный курс комплексного лечения рассчитан на 45 дней.

- Понадобится 1 кг чаги. Надо разбить ее на небольшие кусочки и сложить в эмалированную кастрюльку. Залить 3 л кипяченой воды, охлажденной до 60°, и настоять сутки под крышкой. Через сутки чага размякнет. Натереть ее на терке в ту же воду. Долить 2 л воды такой же температуры и настоять еще сутки. Процедить в 5-литровую канистру из-под магазинной воды и поставить в прохладное темное место. Принимать 2 раза в день через полчаса после еды по 2 ст. л.
- Составить сбор: чистотел большой и бессмертник – по 4 части; сушеница топяная, корни пырея, спорыш – по 3 части; корни алтея, цветочные корзинки календулы, зверобой – по 2 части. Все измельчить, хорошенько перемешать и сложить в бумажный пакет. С вечера 2 ст. л. сбора залить 600 мл кипятка и настоять ночь. Пить 3 раза в день за 10 минут до еды по 1/3 стакана.
- По утрам готовить такой состав. В 1 стакане кипяченой прохладной воды взбить сырое яйцо, добавить 15 капель йода, по 1 ч. л. картофельного крахмала и морской соли. После утреннего туалета трижды прочистить язык, а в промежутках между его чистками прополаскивать горло этим составом.
- Если случится запор хотя бы на одни сутки, нужно принимать касторовое масло по 1 ч. л. или по 2 капсулы на ночь.
- Голову мыть дегтярным мылом.

Все, что организм выбросит на кожу в эти 45 дней, надо перетерпеть. Затем 5 дней отдохнуть от всякого лечения, кроме чистки языка, и начать следующий курс.

## ЛЕЧЕНИЕ ПЛЮС ОЧИЩЕНИЕ

Организм должен избавляться от холестериновых пробок, кишечных камней, застоявшейся желчи. Если не заниматься чисткой печени, все это накапливается в ней и провоцирует гепатозы, повреждение ее клеток. Нередко бывают и кожные реакции. Поэтому, помимо прочего, необходимо еще и очищение.

- Один из вариантов очищения печени: утром выпить 1 ч. л. касторового масла, положить под правый бок теплую грелку и лечь отдохнуть. Делать так через каждые 2 часа до 20 часов. Каждый раз за 15 минут до очередной процедуры проминать пальцами живот по часовой стрелке (по 5 кругов), постепенно смещаясь к пупку.
- Составить новый сбор: корни аира – 3 части; корни девясила, зверобой продырявленный и золототысячник – по 2 части; чистотел большой, хвощ полевой, подорожник ланцетный – по 1 части. Все хорошенько измельчить и смешать. С вечера делать настой: залить 2 стаканами кипятка 1 ст. л. (с верхом) сбора. Настаивать ночь под крышкой. Принимать так же, как первый сбор. Курс – 20 дней.
- После еды пить ранее приготовленный настой чаги.
- Одновременно в эти 20 дней втирать в пораженную кожу заранее приготовленную мазь: яичный белок – 50 г, майский пчелиный мед – 25 г, крем детский – 12 г, порошок из корней чистотела – 1,5 г. Очаги поражения смазывать тонким слоем и тщательно втирать 2 раза в сутки.
- Через 10 дней лечения мазью начать прием настойки аралии маньчжурской по 40 капель 3 раза в день за 20 минут до еды.
- Дней через 20 или позже начинают сходить чешуйки. Пока они все не сойдут, надо продолжать втирать мазь и принимать настойку аралии. Когда же чешуйки отпадают, как правило, начинается гнойничковое поражение кожи, появляется сильный зуд. И тогда нужно ежедневно готовить свежую мазь по иному рецепту: белок куриного яйца – 1 шт., майский мед цветочный – 1/4 ч. л., крем детский 10 г, ланолиновый крем – 50 г. Тщательно взбить и втирать в пораженные места.
- Одновременно с новой мазью принимать точно так же вместо аралии маньчжурской настойку элеутерококка (можно водный настой).
- Постепенно гнойнички проходят, зуд пропадает, но 2-3 раза в неделю надо мыть все тело дегтярным мылом.
- На следующие 20 дней приготовить сбор: трава фиалки трехцветной и дымянки аптечной – по 2 части; чистотел большой, багульник болотный – по 1 части. Заваривать и принимать как первый сбор.
- Еще на 5 дней составить такой сбор: чистотел большой, фиалка трехцветная, череда трехраздельная – поровну. На 2 ст. л. (с верхом) – 2 стакана кипятка. Настоять 6 часов и процедить. Пить по 1 стакану настоя 2 раза в день за полчаса до еды, продолжая принимать после еды настой чаги.

В итоге общий курс лечения составляет 90 дней. Его лучше повторить.

За полгода Илья избавился от псориаза. С тех пор больше ни разу у него не возникали рецидивы. Но настой из чаги он принимал еще 2 года с перерывами.

Они с Надеждой построили новый дом на бабушкином участке. Уже вырос их сын, и все у них хорошо.







# Три врача

***У моего друга Петра Васильевича Самохвалова в следующем году намечается юбилей. Дело нешуточное – 60 лет ему стукнет. Думаете – на пенсию пора? Как бы не так!***

Вот если бы речь о заслуженном отдыхе для Петра зашла еще лет пять назад, никто б и не удивился – в связи с его состоянием здоровья. Но теперь при виде бодрого, спортивного и поджарого, пробегающего мимо пружинистой походкой почти что молодого человека речь о том, чтобы его на пенсию отправить, даже не заходит. И все потому, что из полнейшей развалины (свидетельствую как друг) Петр за какой-то год превратился в такого вот молодца.

А тогда, пять лет назад, жена Петра Зинка уже не первый год вечерами по пятницам к детям за город моталась, чтобы отпускать их на выходные, а сама внуков нянчила. Так что мы с Петром по субботам отдыхали самостоятельно. Правда, нашим отдыхом Зинка была недовольна и заранее всегда ворчала, мол, чего это вы, мужики, на диванах валяетесь да пиво хлещете, даже на рыбалку ездить перестали, совсем обленились! Подорвете здоровье напрочь – не вернешь! Ну, тут главное – не спорить и ей не перечить.

Да, мы обленились, подустали от жизни, хотим хоть в выходной расслабиться и отдохнуть, футбол или там хоккей посмотреть, выпить-закусить… Но тогда здоровье у Петра и впрямь здорово испортилось. Может, и права была Зинаида, что мы за последние годы себя сильно запустили, а может, и время такое пришло, только за год Петька здорово сдал. У него и давление скачет, и одышка появилась, на свой третий этаж он уже и взойти не может, весь в отеках, располнел, как пивная бочка, и голова у него все время кружится, и сахар повышен. А главное – настроение никакое, прямо депрессия у него. Я-то уже давно заметил, что с Петькой что-то не того, а что делать, не знал. Какие-то лекарства он пил, конечно, но общая картина становилась все хуже и хуже.

И вот однажды в субботу прихожу я, как обычно, домой к своему Петру Василичу, думаю, обрадую его рыбкой солененькой, уж больно хороша она на этот раз, но не тут-то было. Дверь вместо Петра мне открыла Зинаида. Злющая-презлющая, да как заорет на меня: «Ах ты, такой-сякой, снова приперся моего мужика спаивать? Ты и так его сгубил на корню! Это из-за тебя он совсем развалился!» Ну я, зная ее характер, тихонько ей так – ухожу, говорю, а сам думаю, что раз она дома, посиделок у нас с Петькой все равно не предвидится. А она как зарыдает в голос: «Ну что теперь говорить. Ты ж не знал, а ему недавно так плохо было – я даже скорую вызывать хотела.

Хорошо, у нас мой брат Семен гостил. Он сам врач, живет в Сибири, да как-то по-чудному. Бросил больницу свою, устроился егерем и еще набрал себе компанию друзей-товарищей, они там в поселке жилья понастроили, огороды разводят, хозяйство какое-то завели. Семен сказал – живут, мол, чистой жизнью. Что за жизнь такая? И как Семен на Петра моего посмотрел, так и заявил: "Забираю его с собой. Приведу в порядок, отошлю обратно". Прямо как посылку. Сказал, как отрезал. А я его с детства боялась, уж если он что решит – все, не отвертишься. А Петр даже и не сопротивлялся. Все равно, говорит, чувствую, погибну я здесь.

Пошел, оформил отпуск за свой счет по болезни, и вчера отбыли они». Я так и сел, прямо дар речи потерял. Особенно обида душила: как же это Петька мне, своему лучшему другу, ничего не сказал и даже не простился?

Прошло месяца три, но от Петра – ни письма, ничего. Только Зинаиде брат сообщает, что все идет путем – и точка. Так пролетело еще месяцев семь. Я совсем приуныл. Как там мой мученик, думаю, жив ли? Наконец, ровно через год, как он уехал, я пришел к нему домой. Позвонил, дверь распахнулась, и на пороге стоит незнакомый бородатый мужик в мохнатом свитере грубой домашней вязки. Хватает он меня в охапку да как подкинет в воздух чуть не на полметра!

Я от неожиданности прямо задохнулся, сиплю: «Кто, что?» А он хохочет: «Да это же я, Петруха!» Ну тут я вообще обмер. Так и просидел с раскрытым ртом весь вечер, пока Петр мне про свои похождения рассказывал. «Да, брат, попал я в переделку. Если бы не Семен, уж и не знаю, как бы я жил. Со мной тогда совсем плохо было, онкологию подозревали. Но до анализов дело не дошло, Семен меня тогда увез. Так и не знаю, было ли что у меня или нет.

Ну, привез он меня в свое поселение. Это в предгорьях Алтая. Красотища неимоверная! Он там работает, счастлив ужасно. Рядом живут в домиках поселенцы, его товарищи, люди необычные. Ходят и летом, и зимой почти без одежды – такие вот закаленные, а климат там суровый. Купаются в ледяной речке или, вернее, обливаются, независимо от погоды. Питаются тоже не ахти. И хоть есть у них там и огороды, и куры, и козы, но досыта никогда не едят. Это принцип у них такой – вставать из-за стола "с легким чувством голода".

Представь теперь меня, как же я выл на первых порах! И спать мне ужасно холодно, я-то ведь под тремя одеялами привык и форточку дома открыть боялся. А уж как мы с тобой по субботам отрывались – прямо вспомнить страшно! И двигаться мне сразу пришлось как заведенному. А что делать?

Семен сразу заявил: кто есть хочет, тот грядок пять вскопай, чего-то там в них посади, и пока вырастет – в долг питайся! Так у них заведено. А люди все культурные – и инженеры там есть, и врачи, и учителя, даже журналист был один. Так что и дети у них учатся, пока не вырастут и в дальнюю школу не начнут сами ездить. Лечатся они там тоже по-своему – травами да настоями, без магазина и аптеки обходятся. И еще: пьют только родниковую воду, но литра по два-три! Я сначала сбежать хотел, даже однажды чуть в автобус не сел, а потом понял – это мой шанс! И вот, как видишь, теперь я молодцом!»

«Это какой же врач тебя вылечил? Наверное, какая-нибудь знаменитость?» – потом спросил я у Петьки. А он, помолчав, смущенно ответил: «Вообще-то врачей было трое – холод, голод и вода!»

***Климович Павел Павлович,***
***г. Самара***

# Забудьте про диабет:
## Диабеталь вернет Вам здоровье!

**1 упаковка БЕСПЛАТНО***
Только для читателей «Лечебных писем»



***«Я диабетик. За сахаром слежу каждый день. Случайно услышала про Диабеталь, который не только помогает нормализовать сахар, но и борется с осложнениями, которых я очень боюсь. Расскажите о Диабетале побольше».***

***Софья, 45 лет***

Софья, **Диабеталь – это не имеющий аналогов натуральный лечебно-диетический продукт, созданный российскими учеными специально для нормализации уровня сахара в крови.** Благодаря своему уникальному составу он повышает эффективность лечения диабета, позволяет отсрочить или уменьшить прием инсулина, укрепляет иммунитет и, что действительно очень важно, уменьшает риск появления таких осложнений, как заболевания сердечно-сосудистой системы, диабетическая нейропатия и т.д.

**В чем же секрет эффективности Диабеталя? В его составе!** Диабеталь создан на основе бурой морской водоросли фукус, которая добывается только в экологически чистом районе Белого моря. Фукус содержит 42 элемента, жизненно необходимых для нашего здоровья. А самое главное, **он содержит редкое вещество L-фукозу,** которая не встречается ни в каких растительных и животных компонентах, кроме женского грудного молока и водорослей фукус. Но при этом **благодаря ей происходит нормализация сахара в крови.** L-фукоза проникает внутрь клеток организма и запускает нарушенные реакции синтеза инсулиновых рецепторов. В результате борьба ведется не с последствиями и симптомами диабета, а непосредственно с источником заболевания!

В запатентованной технологии производства Диабеталя не применяются химические реагенты и высокие температуры, поэтому все активные вещества сохраняются в натуральном виде. А благодаря молекулярной гелевой форме они усваиваются гораздо лучше, чем в сухих продуктах или таблетках. **Уже через 2 часа после приема Вы почувствуете улучшение самочувствия!** Диабеталь хорошо сочетается с лекарственными препаратами** и не вызывает побочных эффектов.




**Звоните по бесплатной горячей линии и назовите код акции 04-03-1701**

# 8 (800) 100-55-60

*При покупке 3-х упаковок, 4-я бесплатно. **При соблюдении часового временного интервала. Не является лекарственным средством. Необходима консультация специалиста. ООО «Национальный центр здоровья», ОГРН 1167746824354, РФ, 127576, г. Москва, ул. Абрамцевская, д. 8А, помещение 3. СГР № RU.77.99.19.004.Е.003436.02.15 от 12.02.2015 г. Акция действует с 01.01.2017 по 28.02.2017 г. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по т. 8 (800) 100-55-60.

## НАДЁЖНАЯ ОПОРА

# ЧУДО ХАШ







**ГЕЛЬ-БАЛЬЗАМ С ХОНДРОИТИНОМ И МУРАВЬИНЫМ СПИРТОМ**

**ПОЗВОНОЧНИК СУСТАВЫ**

**8-800-200-53-77**
звонок по России бесплатный

**+7 (727) 323-13-80**
Казахстан, г. Алматы

SHUSTER:: PHARMACEUTICAL LTD

Гель-бальзам для тела ЧУДО-ХАШ MIRACLE-HASH. Декларация о соответствии ТС №RU Д-RU.АЮ18.В.04709. Действительна по 26.03.2020 г. включительно. Косметическое средство. Зарегистрированный товарный знак.

## ВЕТЕРАНЫ СПЕЦНАЗА РЕКОМЕНДУЮТ




# СПЕЦМАЗЬ

**СПЕЦМАЗЬ**
крем с пихтой сибирской и муравьиным спиртом






**8-800-200-53-77**
звонок по России бесплатный

**+7 (727) 323-13-80**
Казахстан, г. Алматы

SHUSTER:: PHARMACEUTICAL LTD

Крем-бальзам универсальный Спецмазь. Декларация о соответствии ТС №RU Д-RU.АЮ18.В.04708. Действительна по 26.03.2020 г. включительно. Косметическое средство. Зарегистрированный товарный знак.



# КЛУБ ОДИНОКИХ СЕРДЕЦ

## Бывает очень одиноко

Надеюсь найти интересных друзей, собеседников. Мне 50 лет, семьи нет, и порой очень одиноко. Люблю читать, бывать на природе. Рада новым знакомствам!

***Ирина, Пензенская обл., тел. 8-937-912-61-32***

## Хочется поработать на земле

Мне 64 года, рост 160 см, телосложение нормальное, внешность обыкновенная. Ношу очки, плохое зрение. Живу вместе с дочкой. Надеюсь встретить мужчину из Подмосковья со своим домом или дачей, не судимого, без вредных привычек, как и я. Хочется поработать на земле.

***Адрес: Левиной Е.К., 125319, г. Москва, ул. Черняховского, д. 15, к. 4, кв. 136. Тел. 8-915-331-72-41***

## Путь к себе

Познакомлюсь с человеком (мужчиной или женщиной), пробудившимся от духовного сна. Для интересного общения, переписки, встреч. Мне 61 год, живу на Севере. Пришло время заботиться о спасении души, познавать себя и мир, природу, менять мировоззрение, характер, привычки, отношение к прошлому... В общем, мы должны быть счастливыми. А без изменения себя не получится. Кому это тоже интересно, пишите.

***Адрес: Копыловой Валентине, 167031, г. Сыктывкар, ул. Чкалова, д. 26, кв. 164***

## Отзовитесь, земляки!

Мне 58 лет, доброжелательная, спокойная. Хочу познакомиться с одиноким человеком – женщиной или мужчиной (может, вдовцом). Возраст – не помеха. Можно из Борисовского района Белгородской области, Ракитянского района, г. Валуйки. Я приехала на Украину из Красногвардейского района Белгородской области. Пожалуйста, отзовитесь, одинокие бабушки! Буду очень рада попасть на свою родину.

***Адрес: Каландо Любови Михайловне, 87594, Украина, Донецкая обл., г. Мариуполь, Талаковское п/о, с. Гнутово, ул. Виноградная, д. 27. Тел. 067-175-17-13***

## К труду привычная

Вдова, 68 лет, не уродина. Познакомлюсь с мужчиной до 70 лет, желательно из Самарской или Пензенской области. Согласна на переезд. Могу жить в частном доме, к труду привычная.

***Адрес: Политовой Марии, Самарская обл., г. Октябрьск, ул. Северная, д. 3. Тел. 8-917-955-90-96***

## До конца наших дней

Мне 62 года, рост 170 см, среднего телосложения. Одинок. На пенсии, но еще работаю. Добрый, не жадный. Умею делать все по хозяйству. Не люблю предательство и лицемерие. Жилья своего не имею. Все мое богатство – автомобиль. Хотелось бы встретить добрую порядочную женщину и прожить с ней до конца своих дней. Желательно из Самарской или ближайших областей. Не важно, из города или деревни. Жду звонка.

***Игорь, Самарская обл., г. Тольятти, тел. 8-927-001-68-27***

## Надежда умирает последней

Надеюсь встретить друга от 65 лет. Если вы такой же одинокий, как и я, если у вас есть домик или дача недалеко от Санкт-Петербурга, позвоните! Буду вам хорошей помощницей и другом. У нас с мужем была дача, и мы очень любили трудиться на земле. Но, когда его не стало, дачу пришлось продать. Прошло много времени, и вновь потянуло к земле, на свежий воздух.

***Татьяна, г. Санкт-Петербург, тел. 8-931-595-33-64***

## Остались мы с кошкой

Женщина, 72 года, рост 152 см. Познакомлюсь с хорошим человеком. Пусть он даже курит и в меру пьет, но чтобы пригласил меня в свой дом, и у него были дети, внуки. Я очень люблю детей. Мама моя умерла, два сына – тоже, и внук 6 лет... Муж умер в 2016 году. Осталась совсем одна, дома только кошка. С ума схожу, пока дома не наработаюсь, не усну. Отработала 41 год животноводом. Люблю смотреть телевизор, ходить за грибами и отдыхать на реке. Я не пью и не курю, но без жилья (жила у мужа без прописки). Характер у меня очень хороший, покладистый, все уважают. Хотелось бы, чтобы и дедушка был такой. И будет веселая, дружная семья. Жду свое счастье. Пусть Бог поможет и мне повезет!

***Адрес: Михайловой Капитолине Михайловне, Вологодская обл., г. Вытегра, ул. Просвещения, д. 12, кв. 8***

## Решил создать семью

Вдовец, давно на пенсии. Хочу всерьез создать семью! Жизнь научила многому. Дам вам женское счастье. Вы вдова 65-75 лет, дети ваши живут отдельно. Сначала знакомство – только по переписке.

***Адрес: Василий, 185002, Карелия, г. Петрозаводск, ул. Чапаева, д. 43А, а/я 37***

## Найди меня!

Провинциалка, пенсионерка, без проблем. Мне 75 лет (160-64), стройная, обаятельная блондинка. Образование высшее, интеллигентная. Активная, но скромная, ласковая. Познакомлюсь с одиноким мужчиной приятной внешности, непьющим, хозяйственным, мастеровым, из Центрально-Черноземного района России, желательно с частным домом. Я люблю лес, сад, огород, баню. Наше кредо – здоровый образ жизни. Обогрею, приласкаю, вкусно накормлю.

***Краснодарский край, тел. 8-915-462-17-06***

## Познакомлюсь с земляком

Познакомлюсь с мужчиной 45-60 лет, из Владивостока или пригорода, независимым и без проблем. Звоните с 18 до 22 часов.

***Лена, г. Владивосток, тел. 8-984-142-96-09***

## Позаботимся друг о друге

Мне 48 лет (160-58), одинока. Без вредных привычек, люблю чистоту и уют. Общительная, порядочная, образование среднее специальное. Для создания семьи познакомлюсь с одиноким православным мужчиной 46-60 лет, добропорядочным, не судимым, внимательным. Вы без вредных привычек, материальных и жилищных проблем, живете в городе, недалеко от Чебоксар. Соглашусь на переезд. Хочу заботиться о своем муже, и чтобы он заботился обо мне.

***Адрес: Георгиевой Виктории Георгиевне, 428027, Чувашия, г. Чебоксары, пр. 9-й Пятилетки, д. 19/37, а/я 8***

## Умею все

Одинок, 47 лет (170-75), без вредных привычек. Работаю в Москве и области. Умею все делать сам по дому. Для супружеской жизни желаю познакомиться с одинокой бескорыстной женщиной с нормальной талией, до 46 лет, жительницей Москвы или области.

***Тел.: 8-905-732-78-66, 8-968-495-00-78***

## Звоните, если одиноко

Ищу спутника жизни для серьезных и длительных отношений. Желательно из Башкирии. Мне 44 года, рост 172 см, стройная. Отзывчивая, искренняя, заботливая, любящая домашний уют. Принимаю людей с их достоинствами и недостатками. Звоните с 19 до 22 часов, если вам одиноко и не хватает дружеской поддержки.

***Алена, г. Уфа, тел. 8-963-236-20-74***

## Жизнь прекрасна

Мне 30 лет, глаза карие, стройная, симпатичная. Жизнерадостная, нежная и добрая русская девушка. Образование высшее, не замужем, детей нет. Я оптимистка и думаю, что жизнь прекрасна. Вот и не теряю надежды на женское счастье, искренние взаимные чувства, любовь, ибо только она дает нам стимул жить. С природой у меня полная гармония: люблю море, землю. Уравновешенная, верная, сильная духом и без вредных привычек. Все теплые чувства, что храню в душе, отдам милому, родному человеку, которому смогу довериться. Ради обоюдного счастья познакомлюсь с таким же молодым человеком 24-39 лет, ростом выше 173 см, приятной внешности. Вы интеллигентный, трудолюбивый, заботливый и безусловно материально обеспеченный. Звоните, если желаете вложить в свои сильные руки маленькие женские ладошки, если вам нужны семья и душевное тепло.

***Елена, г. Липецк, тел. 8-980-352-07-93***

## Буду любить тебя всегда

Ищу женщину 32-40 лет, которая согласится переехать ко мне. Можно с ребенком. Не для общения по телефону, а для семейной жизни. Я не пью и не курю, живу в сельской местности. Рыбачу (рядом речка), собираю ягоды, грибы. Имею свой домик, огород, мотоцикл. Мой рост 180 см, и хочу, чтобы девушка была высокая, только немного ниже. Ищу худенькую. Сам добрый, работящий. Шатен, глаза черные. Умею все, но не могу найти свою вторую половинку. Где же ты? Позвони мне, если не хочешь быть одинокой. «Буду любить тебя всегда, я не могу иначе».

***Адрес: Астафьеву Сергею Анатольевичу, 663293, Красноярский край, п. Тея, ул. Первомайская, д. 44, кв. 2. Тел. 8-923-298-04-01***

## Давайте дружить!

Очень хотела бы найти хорошую подругу по переписке в Новосибирске или области. У меня их много, только все очень далеко. А хочется поближе. Может, если мы подружимся, то и встретимся. Живу я в деревне, могу пригласить к себе в гости. Вам желательно за 55 лет. Очень люблю природу, цветы и музейную старину. Если вам одиноко, не хватает общения, пишите, отвечу с радостью!

***Адрес: Бритик Любови Владимировне, 632750, Новосибирская обл., Купинский р-н, с. Новоселье***

## Нужна духовная сестра

Очень хочется обрести духовную сестру – православную, воцерковленную добрую женщину. Будем общаться и по возможности вместе посещать святые места. Вы желательно (но не обязательно) из Ярославской, Рязанской или Московской областей. Мне 56 лет.

***Валентина, Краснодарский край, тел. 8-918-334-11-94***

## Ищу единомышленников

Мне 67 лет. Для взаимной поддержки и дружеского общения ищу единомышленников, ведущих здоровый образ жизни, без вредных привычек и лукавства, чтобы в дальнейшем вместе жить и работать на земле. Есть дом с участком в экологически чистом месте Краснодарского края. Предлагаю заботу, поддержку, но и взамен хочу того же.

***Адрес: Людмиле Болдыревой, 352734, Краснодарский край, Тимашевский р-н, х. Тополи, ул. Школьная, д. 25. Тел. 8-928-431-73-27***

## В любви и радости

Мне 61 год (163-80), спокойная, надежная, хозяйственная. Живу в квартире вместе с детьми. Хочу переехать в более благоприятный климат, в небольшой городок или пригород на Средней Волге, в Ульяновскую или Пензенскую область. Поэтому хочу познакомиться с хорошим одиноким мужчиной 58-60 лет, без вредных привычек, не скупым, добрым, надежным и заботливым (сама такая). Отзовись, моя половинка, пригласи к себе! Будем жить в любви и радости, вместе заниматься садом, огородом. Жду серьезных писем с фото (верну).

***Адрес: Татьяна Георгиевна, 660115, г. Красноярск, ул. Юшкова, д. 42, кв. 60***

## Люблю природу, животных

Познакомлюсь с женщиной 55-60 лет, внешне приятной, неполной, простой, без вредных привычек, трудолюбивой, доброй и согласной на переезд. Мне 60 лет, на пенсии, не работаю. Без вредных привычек. Люблю природу, животных.

***Владимир, Тверская обл., г. Конаково, тел. 8-915-708-56-35***

## Для серьезных отношений

Только для серьезных отношений познакомлюсь с добрым, порядочным, надежным мужчиной от 59 лет, без вредных привычек. Вдова, 59 лет (160-65), образование среднее.

***Адрес: Лидии, Ульяновская обл., г. Инза, Рузаевский пер., д. 7, кв. 7. Тел. 8-937-030-57-15***

## Будем гулять, читать

Вдова, 62 года (165-70), без вредных привычек. Люблю природу, гуляю в парке, хожу в музеи, читаю книги. Порядочная, люблю уют, чистоту и комфорт в доме, гармонию в отношениях. Надеюсь встретить вдовца 65-70 лет, порядочного, без вредных привычек и материальных проблем. Если вы одиноки, звоните. Будем заботиться друг о друге, вместе гулять в парке, читать. Только из Москвы и ближнего Подмосковья.

***Вера, г. Москва, тел. 8-966-025-98-99***

## Подарю уют

Вот уже 6 лет вдова. Мне 60 лет (156-60), внешне привлекательная, образованная, спокойная, надежная. Легко создаю душевный комфорт и домашний уют. Надеюсь на знакомство с одиноким, порядочным, самостоятельным мужчиной без особых проблем, особенно с алкоголем и законом. Желательно из Санкт-Петербурга или небольших городов Ленинградской области.

***Адрес: Антонине, 195297, г. Санкт-Петербург, а/я 25***

## Устал жить один

Хочу познакомиться с приятной деревенской женщиной 60-65 лет, которая согласна на переезд. Я человек серьезный. Долго живу один, устал. Пожелания такие. Вы умеете слушать и слышать, хозяйственная и домашняя, умеете готовить, не курите. Алкоголь допускаю по праздникам. Сам вообще не пью. Окружу любовью, вниманием. Все остальное – по телефону, потому что письма я не люблю писать.

***Алрес: Сапучлицеву Александру Петровичу, Калужская обл., Жуковский р-н, п. Трубино. Тел. 8-915-897-19-38***

## СПИСОК РЕЦЕПТОВ, ОПУБЛИКОВАННЫХ В НОМЕРЕ

**Заболевания дыхательной системы**
Ангина, тонзиллит, фарингит и другие болезни горла: с. 14.
Насморк (синусит, гайморит, ринит, в том числе аллергический): с. 9.
Простуда: с. 9, 19.
Кашель: с. 22.

**Заболевания пищеварительной системы**
Гастрит: с. 8.
Диарея: с. 5.
Синдром раздраженного кишечника: с. 4.
Полипы: с. 10.

**Заболевания мочевыделительной системы**
Энурез: с. 9.

**Заболевания сердечно-сосудистой системы**
Атеросклероз: с. 4, 8.
Гипертония: с. 4.
Гипотония: с. 12.
Другие болезни сердца и артерий: с. 14.

**Болезни вен**
Тромбофлебит: с. 22.

**Заболевания опорно-двигательного аппарата**
Остеопороз: с. 10.
Грыжа, судороги и другие болезни мышц: с. 10.
Артрит, полиартрит: с. 8.
Подагра: с. 5.
Ревматизм: с. 19.

**Заболевания половых органов**
**Мужские болезни**
Аденома предстательной железы: с. 13.
Импотенция: с. 9.
Простатит: с. 9.

**Женские болезни**
Эрозия шейки матки: с. 9.

**Заболевания эндокринной системы**
Ожирение, избыточный вес: с. 23.

**Заболевания кожи**
Лишай: с. 8.
Псориаз: с. 26-27.
Угри, юношеские прыщи: с. 5.

**Общие заболевания**
Грипп: с. 9.
Рак: с. 13.
Профилактика заболеваний, укрепление иммунитета: с. 4, 5, 6-7, 12, 15, 16-17, 19, 20, 22, 24.



# ЛЮДИ ДОБРЫЕ, ПОМОГИТЕ

## Опухоль поджелудочной железы

Мы пенсионеры, нам по 75 лет. У нас страшная беда. Дочери Елене 45 лет, год назад у нее обнаружили опухоль поджелудочной железы. Да еще на сосуде, поэтому оперировать нельзя. Живет она в Санкт-Петербурге, там и лечится. Доктора, конечно, грамотные. Но ведь онкологи лечат только опухоль, а страдает-то весь организм. Делали облучение, теперь – каждый месяц химию. Не знаем, как помочь организму справиться с химическими отравлениями. Люди добрые, помогите советами!

***Адрес: Румянцевой Валентине, 152934, Ярославская обл., г. Рыбинск, ул. Луначарского, д. 21, кв. 89***

## Как поддержать организм?

Мне 68 лет, болезней много: ишемический инсульт, киста на печени, опущение почек, панкреатит, полная блокада правой ножки пучка Гиса, сахар 6,5. И еще базалиома кожи на ушной раковине, прохожу лучевое лечение. Буду рада, если кто-то пришлет народные рецепты.

***Адрес: Антонине, 160034, г. Вологда-34, ул. Псковская, д. 5, кв. 46***

## Высокое давление, одышка

У меня две проблемы: высокое давление и одышка. Обращаюсь к неравнодушным людям. Помогите с ними справиться!

***Адрес: Илинкову Н.Н., 296584, Крым, Сакский р-н, п. Крайнее, ул. Садовая, д. 39***

## Дистрофия сетчатки

Как можно хотя бы подлечить дистрофию сетчатки глаз? Очень прошу совета.

***Таранец Тамара Антоновна, г. Владивосток, тел. 8-908-991-67-69***

## Злополучный перелом

Мне 90 лет. В 2015 году упала в комнате и сломала шейку левого бедра. Я лежачая, ухаживает дочка. Ногу очень больно повернуть влево. У меня 1-я группа инвалидности. Был инфаркт 10 лет назад, остались рубцы. На левом глазу глаукома, глаз ничего не видит, на правом сделали операцию. Плюс остеохондроз, болят плечи, и почки иногда беспокоят. Сейчас могу немного сидеть, а стоять – нет: шатает, боюсь упасть. Нога стала на 7 см короче, отеки не проходят. Хирург посоветовал сапожок, но я носить его не смогла, так как у меня еще диабет 2-го типа, диабетическая стопа. Нельзя сдавливать, иначе адская боль. Костыли хирург не советует. Пожалуйста, напишите свои рецепты для ноги! У кого было такое горе? Второй год читаю молитвы.

***Адрес: Ехнич Нине Ивановне, 369000, Карачаево-Черкесия, г. Черкесск, ул. Фабричная, д. 112, кв. 31***

## Диабет, герпес, приливы

Сестре 65 лет, страдает от сахарного диабета, делает уколы. Еще и опоясывающий лишай. Уже 2 года болит весь бок. Медики сделали все, что могли, но сказали, что так будет всегда. А еще нас с ней замучили приливы. Читатели газеты такие добрые! Может, и моей сестре помогут.

***Адрес: Поповой Л.Н., 404130, г. Волжский, ул. Набережная, д. 41, кв. 5***

## Одному не справиться

Мне 87 лет, живу один. Прошу помочь мне справиться с болью. Диагноз – простатит. Хотел полечиться корой можжевельника (не ягодами), но не смог достать. Надеюсь на вашу помощь.

***Адрес: Какунину Александру Федоровичу, 432028, г. Ульяновск, ул. Октябрьская, д. 19, кв. 55. Тел. 45-27-06***

## Беспокоюсь за внучку

У внучки был бронхит, который сейчас перерос в астму. Вроде здорова, но все время покашливает и втягивает воздух. Очень активна, ходит на танцы, в разные кружки. Как ей идти в первый класс, чем помочь?

***Адрес: Маковой Любови Викторовне, 628011, г. Ханты-Мансийск, ул. Строителей, д. 123, кв. 12. Тел. 8-950-500-40-22***

## У мужа диабет

У мужа сахарный диабет 2-го типа, сахар 9-18. Принимает таблетки, но он не снижается. Очень нужны для лечения листья голубики. В аптеках их нет. Очень прошу откликнуться и помочь.

***Адрес: Пристанской Валентине Ивановне, 400002, г. Волгоград, ул. Новосибирская, д. 66, кв. 43***

## Чем лечить сердце?

Не знаю, чем лечить сердце. Таблетки уже надоело пить, да и пенсия небольшая. Очень хочется повозиться с внуками, помочь дочке. Прошу читателей мне помочь.

***Адрес: Липилиной Любови Васильевне, 160019, г. Вологда, ул. Старое шоссе, д. 10, кв. 6***

## Беспокоит остеохондроз

Мой давний диагноз – остеохондроз, и я с ним как-то «договаривалась», а сейчас просто в панике. Таблетки, уколы не помогают. Кто сталкивался с такой проблемой? прошу подсказать народные средства. Мне 79 лет.

***Адрес: Саушкиной Нине Васильевне, 427413, Удмуртия, Воткинский р-н, п. Новый, ул. Строителей, д. 22, кв. 46***

## Растут кисты

Кто знает, как избавиться от кист печени, щитовидной железы, желчного пузыря, почек, яичников и множественных подкожных уплотнений по телу? Или хотя бы как приостановить их рост? Мне 64 года.

***Наталия Лазаревна, тел. 8-(383)-642-01-05***

## Инвалидность из-за эпилепсии

Я на инвалидности – эпилепсия. Очень прошу вас помочь и откликнуться Галину из Пермского края, письмо которой «12 лет без эпилепсии» было в №7 за 2007 год.

***Адрес: Ивановой Елене, 659302, Алтайский край, г. Бийск, ул. Прибыткова, д. 1, кв. 36. Тел.: 30-53-28 (дом.), 8-961-241-42-53 (сот.)***

**Адрес для писем:**
198095, Санкт-Петербург, а/я 28, «Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии: **(812) 786-27-50** в будние дни **с 10:00 до 19:00** по московскому времени.

**ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!**
Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

**По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:**
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313);
8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

© «Лечебные письма» №2 (372). 16+
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г. Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г. Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер». Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198095, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42. Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198035, а/я 18, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: E-mail: reklama@p-c.ru. Отдел распространения: E-mail: commerce@p-c.ru.
Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX». Все права защищены.
Отпечатано в типографии SEVEROTISK s.r.o., Чешская республика, 400 11 Усти над Лабем, ул. Мезни, 3312/7.
Подписано к печати 28.12.2016. Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00. Выход в свет 23 января. Общий тираж 680 000 экз. Тираж в типографии SEVEROTISK 300 000 экз. Цена свободная
За содержание рекламных объявлений редакция ответственности не несет.
Фотоматериалы предоставлены агентствами: «ТАСС», Лори, РИА Новости, Photoexpress, Shutterstock.
Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции. Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом. Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

